Publications Iranschähr
No 21

شمارهٔ ۲۱ از انتشارات
ایرانشهر



فواید گیاهخواری

نگارنده
میرزا صادق خان هدایت

این نامه را بنام دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم.

« لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات
شکمهای خودتانرا مقبرهٔ حیوانات نسازید. »
(علی ابن ابیطالب)



Fewayede Guiâhkhari

(the advantages of the Vegetarianism)

by

S. Hedayat

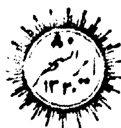
قیمت در ایران ۲ قران و در خارج ۱ شلنگ

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانهٔ ایرانشهر چاپ شد

Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschähr G. m. b. H.
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1928

Publications Iranschähr
No 21

شمارهٔ ۲۱ از انتشارات
ایرانشهر



فواید گیاهخواری

نگارنده
میرزا صادق خان هدایت

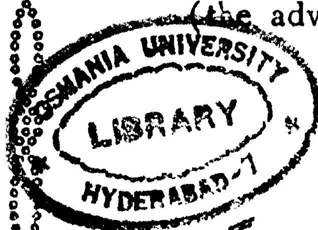
این نامه را بنام دوستداران راستی و درستی ارمغان میکنم.

« لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات —
شکمهای خودتانرا مقبرهٔ حیوانات نسازید. »
(علی ابن ابیطالب)

Fewayede Guiâhkhari

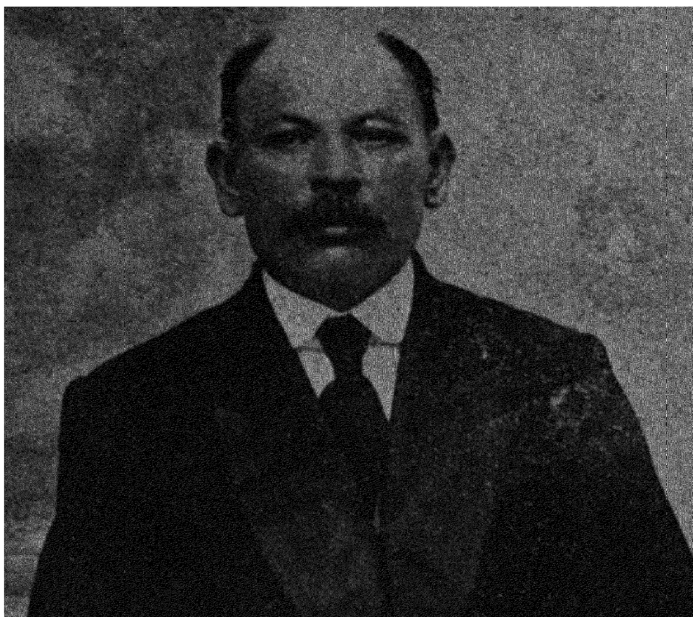
(the advantages of the Vegetarianism)

by
S. Hedayat



قیمت در ایران ۲ قران و در خارج ۱ شلنگ

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانهٔ ایرانشهر چاپ شد
Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschähr G. m. b. H.
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1928



جناب آقای میرزا محمود خان شیبانی محاسب الممالک وزیر سابق پست و تلگراف که از سال ۱۲۶۷ شمسی داخل خدمت دولت شده و خدمات مهمی انجام داده‌اند، مبلغ ۱۵ لیره برای کمک بمخارج طبع این رساله مرحمت کرده‌اند و ما هم قیمت کتابرا از ۳ به ۲ قران تنزل داده‌ایم.

آقای محاسب الممالک فرزند مرحوم میرزا طاهر بصیر الملک کاشانی می‌باشند که کاشف الابیات مثنوی را نوشته و کلام الله را بفارسی ترجمه کرده و یك کاشف الآیات هم برای قرآن ترتیب داده‌اند و در سی و پنجسال پیش چاپ شده است.



مسئلهٔ گیاهخواری نه تنها از نقطهٔ نظر صحت بدن بلکه از نقطهٔ اخلاق و تکامل انسانی هم بسیار مهم است چه ارتقاء بدرجهٔ مافوق بشر که مرحلهٔ آیندهٔ آدمیان است جز با ترک حیوانی و گوشتخواری ممکن نخواهد شد و تا کشتن جاندار و خوردن گوشت در میان انسانها برقرار است ادامهٔ صلح عمومی که مدتی است افکار عقلا و دوستداران بشر را معطوف بخود ساخته عملی نخواهد گشت.

خوشبختانه روز بروز مضرات گوشتخواری و منافع گیاخواری ثابت‌تر می‌شود و بسیاری از بزرگان و دانشمندان آن را قبول و پیروی میکنند و بر شمارهٔ گیاهخواران در همهٔ مملکتها میافزاید.

آقای میرزا صادق خان هدایت فواید گیاهخواری را با دلایل علمی و شواهد تاریخی درین کتاب ثابت کرده و خدمتی شایان بمعارف و اخلاق و خوشبختی هموطنان خود بجا آورده‌اند.

این کتاب برای آرزومندان صحت و سعادت بشر یک دستور و یک ارمغان گرانبهائی است و من از ته دل هم نویسنده و هم خوانندهٔ آن را تبریک میکنم.

برلین بهمن ماه ۱۳۰۶

ح. ک. ایرانشهر

دیباچه

بنام یزدان جهان آفرین

ما بین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته از همه سخت‌تر و از همه وسیع‌تر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته بزندگانی می‌باشد چه برای مرمت قوائی که بمصرف میرسانیم ناگزیریم بوسیلهٔ خوراك قوای دیگری جانشین آن بنمائیم تا بدن به تحلیل نرود. زندگانی شبیه است به یك آتشکده که باید مرتب مواد مشتعله به آن برسد تا خاموش نگردد.

گرسنگی فرمانده غداری می‌باشد که بیدادگری آن دمی ما را آسوده نمیگذارد — باید خورد برای زندگانی! امروز بخوریم، فردا بخوریم همیشه بخوریم. یك میل کور و درنده، یك احتیاج گنگ و ضروری ما را باین کار وادار می‌نماید. تمام حواس و ارادهٔ حیوانات را نیز همین احتیاج بخود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی بجز خوردن لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند. مردمان متمدن اگر چه ادعای افکار عالیه میکنند ولیکن مسئلهٔ خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آنها را بخود مشغول نموده است. همه اعضای بدن غلام شکم می‌باشند و برای جستجوی خوراك بکار میروند: حواس ظاهری کمك به راهنمائی در این تکاپو مینماید و اعمال روحیه برای بچنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراکها بکار میرود. این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است. هر کدام از آنها خوراکی را که بر طبق

ساختمان و احتیاجات بدنشان است بخوبی تمیز داده و همان را میخورند ولیکن از این قانون جاری که سر پیچی میکند آدمیزاد می‌باشد و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد زیرا که دیده می‌شود هر گروهی از کلهٔ آدمیزاد خوراکی را بر گزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی یك مدرك معینی پیروی نشده و همین نشان میدهد که انسان مانند سایر جانوران نمیتواند به خوراك خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آنقدر مهم نیست مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده‌اند چون از خوراك است که همه پرتو زندگانی خود را میگیریم و تأثیر انکار نا پذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراك قرار گرفته سبب عمدهٔ اغتشاشات، هجومها، جنگها، مهاجرتها، کینه‌ورزی طبقات و شورش ممالك سر مسئلهٔ خوراك است.

چیزیکه اهمیت دارد باید دانست روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است با احتیاجات خودمان سنجیده و ما بین خوراکهای رنگ برنگ به‌بینیم کدام یکی از نقطهٔ نظر تغذیه طبیعی‌تر، اخلاقی‌تر و سالمتر و بالاخره بر سایر خوراکها برتری دارد. حیوانات را بسه دسته تقسیم کرده‌اند: گیاهخوار، گوشت خوار و همه چیزخوار ظاهراً انسان خودش را در جزو دستهٔ سوم معرفی مینماید. ما میرویم از روی علوم فلسفه و طبیعت و مشاهدات عملی و غیره نشان بدهیم که او به خطا رفته است و خوراك سالم و طبیعی او نباتات می‌باشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

پاریس ۱۸ مرداد ۱۳۰۶

فصل اول

فدائیان شکم

خوبست پیش از اینکه وارد مطلب بشویم بیدادگری و درندگی را که از عادت گوشتخواری ناشی می‌شود در نظر خود بیاوریم. آیا میدانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کرورها از حیوانات اهلی میگردد؟ از کرورها خیلی بیش تر اگر لشگر بی‌شمار حیوانات بیچارهٔ را بشماریم که در شکار گاهها، ماهی گیری‌ها، مرغ فروشی‌ها و غیره محکوم به قربانی روزانه هستند از چهار صد ملیون جنبدگان حساس تجاوز میکند که هر سالی تنها برای خوش آمد ذائقهٔ فاسد شده و شکم پرستی آدمیان کشته می‌شوند. حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشئوم راه میافتد میتوانند به‌آسانی کشتی رانی بنمایند. اما قربانی آنها بسهولت انجام نمی‌پذیرد بلکه پیش از کشته شدن با حیوان بطرز وحشیانهٔ رفتار میکنند: — گله‌های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت پانزده یا سی روز بضرب چوب و تازیانه رانده می‌شوند اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخک بلند شان میکنند و گاهی چندین روز بدون خوراك زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل‌های چرك و متعفن بسر میبرند. بعضی از آنها میمیرند و هرگاه یکی از آنها در بین راه زائید برای اینکه از کاروان عقب نماند بچه او را جلو چشم مادرش سر میبرند — هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه بسوی سلاخ‌خانه روانه می‌شوند. بمحض ورود در این ساختمان کثیف

غم انگیز بوی خونی که خفقان قلب میآورد، زمین نمناك، خون تازهٔ که از هر سو روان است، فریادهای جانگداز حیوانات، جسد هائی که بخون خود آغشته شده و با تشنج میلرزد. اسبهای لاغر نیمه‌جان که دو طرف آنها لاشه آویخته‌اند و قصابهائی که برای خرید لش مرده آمد و رفت میکنند و از طرف دیگر نالهٔ گوسفندان و همهمهٔ صدای دشنام و داد و فریاد آدمیان، حیوانات بیچاره از این منظرهٔ چرکین و بوی گوشت گندیده و خون برادرانشان پیش بینی سرگذشت هولناك خود را مینمایند.

پذیرائی کنندگان آنها با چهرهای درنده و طماع جلو آمده هر کدام کارد و ساطور خونین بدست دارد و روی پیش دامنی آنها از خون بسته شدهٔ سیاه رنگ و چربی برق میزند سپس آنها را بزحمت از همدیگر جدا کرده کشان کشان به گوشهٔ میبرند بعد دستها و پاهای حیوان را گرفته تا میکنند و اگر خواست استقامت بنماید با لگد و زور ورزی او را زمین میزنند. حیوان دیوانه‌وار کوشش میکند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید اما سر او را پیچ داده، گلویش را با کارد پاره میکنند. آنوقت خون فوران میزند هر دفعه که هوا از ریه‌های او بیرون میآید صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده میشود. پس از آن مدتی دست و پا زده در خون خودش غوطه میخورد و هنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا نموده بادش میکنند.ـــ چشمهای سیاه و درخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش از زندگانی سرشار بود غبار مرگ پردهٔ روی آنرا میپوشاند و زبان از دهانش با کف خونین بیرون میاید بعد از آن شکمش را شکافته دل و رودهٔ حیوان را بیرون میکشند. بوی پشگل و بخاری که در هوا پراکنده میشود و خون غلیظ گندیده که مگس و پشه روی آن پرواز

میکند منظرهٔ چرکین و مهیبی را نمایان می‌سازد.

قصابها تا بازوی خودشان را در روده و خون حیوان فرو میبرند پس از آن پوست او را جدا میکنند و بعد آن لاشه‌های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه‌های کبود و شکم‌های پاره شده و جگرهای سرخ که اغلب داغ چوب و تازیانهٔ که پیش از کشتن بحیوان زده‌اند روی گوشت او نمودار است در گاری به چنگک آویخته و یا روی اسب انداخته به دکانهای قصابی میفرستند. آنها این لاشه‌ها را گرفته تکه تکه نموده دستها و پیش‌بند خود را از نو خون آلود مینمایند و این تکه‌های گوشت کشته شده فروخته می‌شود.

مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده در همه خانه‌ها هنگام خوراك بوی دل بهم‌زن عضلات سرخ کرده و پخته شده که با هزار گونه آب و تاب رنگرزی پیرایش کرده‌اند بلند می‌شود — بچه، زن، مرد از این تکه‌ها میخورند و اینها همان مردمانی هستند که لاف تربیت و ظرافت اخلاق و پاکدامنی و پرهیزکاری و مهربانی میزنند: قاضی، ملا، آموزگار، شاعر، ادیب، نقاش، نویسنده و همه کسانیکه گمان میکنند در زندگانی کمال مطلوب عالی‌تری از زرپرستی و شکم چرانی دارند هنگامیکه می‌خواهند فکر بنمایند معدهٔ آنان از لاشه و خون لختهٔ شدهٔ جانوران سنگین است.

اینحال بسیار ترسناك است نه از نظر زجر و شکنجهٔ حیوانات بلکه بسبب آنکه بدون لزوم انسان احساسات رحم و اتحاد با مخلوقات طبیعت را در خودش بزور خفه کرده است.

اینها همان حیوانات بی‌آزار و دست آموزی میباشند که آدمیزاد شیر آنان را دوشیده پشم آنان را پوشیده و همبازی بچه‌های

او بوده‌اند باینهم قناعت نکرده میخواهد خون آنان را بنوشد. — مهربانی ! چه لغت پوچ و اسم بی‌مسمائی است. هرگاه اندکی قلب حساس داشته باشند و به شکنجه‌ها و ناله‌های دردناك و همچنین نگاه‌های پر از عجز و لابهٔ تمام حیواناتی که در کشتارخانه‌های عمومی و خصوصی سر میبرند فکر بنمایند بکلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.

« پییر لرمیت » در مقالهٔ خود مینویسد: « من دیدم یك قطار راه آهن در جلو سلاخ خانه ایستاد، حیوانات بیچاره هراسناك خارج شده و روی سنگفرش روانه گشتند آدمهـــا با پیش‌بنـــدی خون آلود که یکدسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد و رفت میکردند.

« خون از هر سو روان بود. در آنجا گوسفندان و بره‌هائی را که از ترس دیوانه شده بودند سر میبریدند... یك گاو ماده و گوساله‌اش که به کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را پهلوی همدیگر نگاهداشته بودند با وجود اینکه ضربت‌های چماق صاحب خشمناك از این مهربانی آنها را گیج کرده بود.

« ... و از تمام این ساختمان ناله‌های جگر خراش جنبندگانی شنیده می‌شد که محروم از هر گونه ترحم هستند و زندگانی به آنها داده نمی‌شود مگر برای اینکه قتل عام بشوند. (۱) »

تا زمانیکه احساسات طبیعی و بی‌آلایش قلب خودمان را بزور خفه نکرده‌ایم واضح است که در نهاد انسان یك احساس تنفر و اکراه از کشتار و درد سایر جانوران وجود دارد و نیز آشکار است که هرگاه همهٔ مردم وادار می‌شدند حیواناتی را که میخورند با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشتخواری دست میکشیدند. این شورش طبیعی، این دلگیری بر ضد خوراك خونین

Pierre L' Ermite [La Croix ۱۹۲٦] (۱)

در نزد کسانیکه گیاهخوار شده‌اند پس از چندین ماه بیشتر می‌شود. نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل بر رقت قلب بدانیم. هیچ چیز باین اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر و انزجار انسان از کشتار. چونکه برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دلگیری را حس نمیکنند. احترام بزندگانی و شکنجهٔ وجدانی‌را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت زیرا چیزی از آن عالی‌تر نداریم.

ستمگری و کشتار نسبت بحیوانات پر از دشنام و نا سزا به شرافت و مقـام انسانیت است. پیدایش آنان، بدنیـا آمدن و بازی و شادی و درد کشیدن و مهربانی مادری و ترس از مرگ و هوا و هوس اعضای بدن و همچنین مرگ و سر نوشت حیوانات همه شبیه و مانند انسان می‌باشد. میگویند روح آنان پست‌تر است. باشد اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی میکنند پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین میکند نه حق دژخیمی و ستمگری را. این گوشتی که میخورند درد و شکنجهٔ جانوران بیگناه و بی آزار است که نمیتوانند از خودشان دفاع بنمایند خون ریخته شدهٔ آنان فریاد انتقام میکشد و نفرین میفرستد به انسان و ستارهٔ که روی آن زندگانی میکنیم.

کسانی هستند که راضی نمی‌شوند حیوانی را آزار برسانند ولی بطور غیرمستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار مینمایند. هر کس گوشت میخورد باید دست بالا زده خودش حیوان را بکشد چونکه جانوران درنده معاون نمیگیرند و یا اقلاً قدم رنجه نموده یکساعت عمر خود را باین تماشای قشنگ بگذرانند و به‌بینند این خوراکهای خوشمزه برای آنها چگونه آماده می‌شود. خوشبختانه همیشه سلاخ‌خانه‌ها را بیرون شهر دور از مردم می‌سازند تا جنایات

کشتار را از چشم آنها بپوشانند — سلاخ‌خانه اختراع حیوان دو پاست هیچ جانور درنده و خونخواری باین رذالت طعمهٔ خود را نمیخورد. انسان روی گرگ و جانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است.

همهٔ این مردمانی که در کشتار خانه‌ها دست در کار می‌باشند تنها یك فکر در مغز تاریك آنها جایگیر شده و آن پول است و منفعت است. کشتن برای آنها مثل پاره کردن کاغذ شده و از حس اخلاقی بکلی بی‌بهره هستند حتی در آمریکا هیچوقت شهادت قصاب را در بارهٔ جنایتی نمی پذیرند و پیشهٔ او را پست می‌شمارند اما این پستی او تقصیر همهٔ آنهائی است که گوشت میخورند.

زر پرستی و شکم پروری همهٔ احساسات عالیهٔ انسان را خنثه میکند مثلاً برای فروش پوست بره «تودلی» یا میش را سر بریده بچه‌اش را زنده از شکم او بیرون میکشند و یا لگد در شکم حیوان آبستن میزنند تا بچه‌اش را سقط بکند آنوقت سر او را جلو مادرش میبرند. و بعد از کندن پوست حیوان، جنین را که بدنش بجای گوشت از کف و مادهٔ لزج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر میگردانند و از لاشهٔ کبود رنگ آن قطره قطره خون میچکد! چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران می‌باشد!

چرا زندگانی ظالمانهٔ آدمیزاد باید سبب انقدر درد و زجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد و از در هم شکستن خوشبختی و سرور جنبندگان استفادهٔ موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناگزیر است که بخون بیگناهان آلوده بشود؟ هرچه بکارند همان را درو خواهند کرد. انسان خون میریزد تخم بیدادی و ستمگری میکارد پس در نتیجه ثمرهٔ جنگ و درد و ویرانی و کشتار میدرود. انسانیت پیشرفت نخواهد کرد و آرام نخواهد گرفت و روی خوشبختی

و آزادی و آشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشتخوار است.

این اشتباه از یکجا ناشی میشود که انسان گمان کرده که کشتار برای زندگانی او ناگزیر است و گوشت خوراك مقوی است اگر نخورد میمیرد و حقیقتاً باید احتیاج خوردن گوشت برای زندگانی انسان ناگزیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی که هر روز چندین ملیون بار روی کرهٔ زمین از او سر میزند کفایت بکند. آیا زندگانی انسانی بسته است باستعمال گوشت؟ خوراکهای حیوانی بدون اینکه برای بدن ناگزیر باشد آیا بر قوای آن میافزاید یا اینکه زیان آور است و باید بر ضد سلامتی و زندگانی دانست؟

مطابق جواب قصاب این یك درد بیدوا و یك جنایت ناگفتنی و ننگین‌ترین رزالتها خواهد بود. ما میرویم از روی علوم جدید و علم‌الحیوة و تشریح بدن و علم‌الاعضاء و تجزیهٔ شیمیائی و عقاید اطباء و تجربیات عملی و غیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن انسان لازم نمیباشد بلکه از هر حیث زیانهای سنگینی بر دوش جامعهٔ بشر گذاشته است و برای بدن بجز یك مهیج کشنده چیز دیگر نیست.

بروکسل — ۱۸ سپتامبر ۱۹۲۶

فصل دوم

خوراك طبیعی انسان

دلایلی که در تقویت گیاهخوار بودن انسان وجود دارد خیلی روشن و محسوس است که عموماً گمان نمیکنند — اولاً اگر نگاهی بطبیعت بیندازیم خواهیم دید این کیمیاگر زبردست، خوراك همهٔ مخلوق روی زمین را با دانش موشکاف و تناسب علمی مطابق

ساختمان بدن هر کدام آماده کرده و بآنان پیشکش میکند. بطوریکه ما را وادار مینماید در جلو اسرار آن سر تمکین فرود بیاوریم -- همچنین یك گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان بدن یك جانور برای چریدن و مال دیگری برای دریدن آفریده شده و غیره یعنی هر کدام از آنها خوراکی را که فراخور ساختمان و احتیاجات بدنشان بوده در جریان کرورها قرون پذیرفته‌اند -- یك نی را از مرداب برده در بیابان بکارند بزودی خشك میشود و بیك میمون میوه‌خوار گوشت بخورانند دیری نمیکشد که مویهای حیوان ریخته ناخوش میگردد. همچنین هر تغییر خوراکی همیشه تولید فساد ناخوشی و مرگ میکند چونکه مخالف با قوانین تغییرناپذیر طبیعت است.

انسان یك موجودی نیست که ساختمان او خارج از قوانینی باشد که زندگانی جانوران دیگر را اداره میکند او نیز زادهٔ طبیعت و در نتیجهٔ تکامل حیوانات بوجود آمده و وابستگی نزدیکی با آنان دارد. هرگاه او را روبهمرفته با سایر جانوران بسنجیم می‌بینیم نه شبیه است بجانوران درنده و نه بحیوانات چرنده میماند: -- اگر ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست شده بود میبایستی بتواند دنبال حیوانات وحشی رفته و طعمهٔ زنده را با چنگال و دندان خودش پاره کرده گوشت خام را با رگ و پی و پوست و استخوان بخورد مانند جانوران درنده اما او تنها خودش را بخوردن عضلات حیواناتی که مصنوعی پرورش یافته‌اند و مصنوعی کشته و آماده و پخته شده راضی کرده که تمام آنها بر خلاف طبیعت میباشد ولی فراموش نموده است که یك جهاز هاضمهٔ مصنوعی نیز برای خودش اختراع بکند تا خوراك ساختگی او جزو بدنش بشود. زیرا که ساختمان جسمانی انسان کاملاً شبیه است با ساختمان

میمونهای میوه‌خوار. جهاز هاضمه، دندانها، معده، روده و تمام ساختمان درونی او درست مثل میمونهای بزرگ میباشد حتی دندانهای کلبی میمون بلندتر از دندانهای کلبی انسان است معهذا خوراك آنان منحصر است به‌میوه و نباتات. پس از اینقرار انسان باید خوراك خودش را مستقیماً از دست طبیعت بگیرد همانطوری که باو پیشکش مینماید بشکل میوه‌های گرانبهائی که جلو پرتو خورشید که سرچشمهٔ زندگانی است پخته شده و لازم نیست آنقدر بخودش زحمت بدهد تا لاشهٔ حیوانات کشته شده را بزور رنگرزی و آرایش درست کرده و خوراکهای طبیعی را فاسد بنماید تا یك غذای غیر طبیعی و مسموم کننده آماده بنماید که بذائقهٔ خراب شدهٔ او مزه بکند. (۱)

گمان کرده‌اند و تکرار مینمایند که ساختمان بدن انسان گوشتخوار و همه چیز خوار درست شده و همهٔ مردم کورکورانه آنرا باور کرده‌اند بدون اینکه اندکی درین باب تعمق بنمایند و حال آنکه یك افسانهٔ پوچ و خالی از حقیقت است. همچنین انسان در مادهٔ خوراك نمیتواند نه بمیل خودش پشت‌گرمی داشته باشد که پس از بیست قرن استعمال خوراکهای ساختگی خراب شده و نه بعاداتی که پر از اشتباه و خطایاست تنها پس از تحقیقات راجع بعلوم طبیعی و فن معرفت‌الحیوة حیوانی و غیره بما اجازه داده و رهنمائی میکند تا خوراك سالم و طبیعی خودمان را بشناسیم. علم‌الابدان، تاریخ طبیعی انسان و علم‌الاعضاء در اینخصوص بما دستورهای دقیق و روشنی میدهد که درست برخلاف عادات غیر طبیعی امروزهٔ ما میباشد و این نیز سبب امیدواری خواهد بود

---

(۱) این قسمت ترجمه از La Bête Humaine تألیف نگارنده است که قسمتی از آن در مجلهٔ Protection مارسیل چاپ شده از شمارهٔ مه ۱۹۲۶ بخش دوم بربریت انسانی.

چونکه اگر هر آینه خوراك دیرینهٔ ما را تصدیق مینمود وضعیت کنونی هیچگاه رو ببهبودی نمیرفت و همیشه ناخوشیها و فساد اخلاق بجای خودش باقی بود.

«کوویه» (۱) دانشمند بزرگ در تشریح‌الابدان خودش میگوید: «خوراك طبیعی انسان مطابق ساختمان بدن او بنظر میآید که عموماً میوه‌ها و ریشه‌ها و قسمتهای آبدار نباتات میباشد. دستهای او بآسانی برای چیدن آنها بکار میرود. و از یك طرف آرواره‌های او کوتاه و کم‌زور است و از طرف دیگر دندانهای کلبی او از سایر دندانهایش بلندتر نیست و باو اجازه نمیدهد که نه علف بخورد و نه گوشت جانوران را بدرد هرگاه این خوراکها را بوسیلهٔ پختن آماده نمیکرد.» (۲)

در جای دیگر نوشته: اگر روده‌های یك حیوانی برای این درست شده که گوشت تازه را هضم بکند همچنین میبایستی ساختمان آرواره‌های او برای بلعیدن طعمه ساخته شده باشد یعنی چنگالهای او برای گرفتن و دریدن، دندانهای او برای بریدن و تکه تکه کردن آن و ساختمان کلیهٔ اعضای حرکت او برای دنبال نمودن و بچنگ آوردن آن و حواس او برای دیدن آن از دور و نیز میبایستی که طبیعت در مغز او تمایلات لازمه برای پنهان کردن خود و مکر و حیله بکار بردن از برای گرفتن قربانی خودش را گذاشته باشد. در ابتدا انسان اولیه مانند میمونهای بزرگ بود. و از دانهٔ گیاهها و میوها میزیسته چنانکه ناخنها، دندانها و عضلات و همچنین تمام تشریح بدن او بما گواهی میدهد.»

Cuvier (۱)

Le cours d' Anatomie Compareé (۲)

دانشمندان بزرگ تاریخ طبیعی مانند «داروین»، «هکل»، «هوکسلی»، «فلورنس» (١) وغیره در اینباب همعقیده میباشند و هر کدام بنوبت خودشان ثابت کرده‌اند که انسان میوه خوار است. (٢)

اکنون جهاز هاضمهٔ انسانرا با حیوانات گوشتخوار و گیاهخوار و همه چیز خوار سنجیده ببینیم بکدام یکی از آنها شبیه است.

اولاً دندانهای انسان شبیه است بدندانهای میمونهای بزرگ میوه خوار چه نرد حیوانات درنده دندانهای ثنایا خیلی کوچك است برعکس دندانهای کلبی که ضخیم و بلند میباشد دندانهای آسیای آنهـا تیز و برنده است تا بتوانند حیواناتی را که شکار میکنند دریده و گوشت آنها را تکه تکه کرده بلعند. علفخواران دندانهای ثنایای بلند دارند و دندانهـای کلبی از ردیف سایر دندانها بلندتر نیست، دندانهای آسیا پهن و مسطح است و بالاخره میوه خواران مانند میمون دندانهای یکنواخت دارند و تنها دندانهای کلبی بطور غیر محسوسی برجسته میباشد اما کار دریدن را نمیتواند انجام بدهد. دندانهای آسیا نه برنده است و نه پهن یعنی نه بکار دریدن گوشت و نه بدرد جویدن علف میخورد تنها برای خوردن دانه‌ها و میوه‌ها مورد استعمال دارد.

دندانهای یك حیوان گوشتخوار مانند سگ و فکین اسب و همچنین دهان خوك که همه چیز خوار است بهیچوجه شبـاهت بدندانهای انسان ندارد.

معدهٔ انسان خیلی نازك و کم زورتر از معدهٔ حیوانات گوشتخوار میباشد تا بتواند تکه‌های گوشت نجویده را که حیوان بتعجیـل بلعیده بخوبی له نموده هضم بکند چون دندانهای گوشتخواران پهن و یکنواخت نیست گوشت خام را نجویده فرو میدهند و هضم آنرا

---

(١) Darwin, Haeckel, Huxley, Flourens.

(٢) کتاب «انسان و حیوان» تألیف نگارنده ص ٦٦ — ٤٧ چاپ تهران.

بمعدهٔ عضلانی خود واگذار مینمایند. غدهٔ معدهٔ انسان آزت زیادی که در گوشت هست نمیتواند مانند گوشتخواران تبدیل به آمونیاك بکند. ترشحات معدهٔ و بزاق غده‌های لوزالمعدهٔ او گوشت را حل نمینماید. کبد انسان چون نمیتواند آزت گوشت را دفع بکند همین سبب امراض نقرس و روماتیسم و ناخوشی اعصاب می‌شود.

از طرف دیگر روده‌های گوشتخواران کوتاه است و گوشت فاسد شده در آنجا توقف نمیکند درازی روده‌های انسان یك دلیل دیگر است که گوشتخوار نمیباشد زیرا که در روده‌های انسان گوشت مانده فاسد می‌شود و تولید میکروبهای کشنده مینماید همچنین سبب فساد در امعاء میگردد چنانکه ناخوشی‌های زخم روده و اپاندیسیت در نتیجهٔ همین فساد تولید می‌شود.

ناخونهای ما را نباید با پنجهٔ شیر اشتباه کرد. خوردن گوشت بدون استخوان نشان میدهد عضلاتی را که انسان از استخوان جدا کرده میخورد یك خوراك طبیعی او نیست زیرا که املاح معدنی برای بدن نهایت لزوم را دارد و گوشتخواران آنرا از استخوان میگیرند و اگر بخواهیم خوراك کامل خودمان را از گوشت گرفته باشیم باید استخوان را هم مانند جانوران درنده بخوریم تا فسفاتهای آن ببدن برسد.

همه چیز گواهی میدهد که انسان گوشتخوار نمیباشد نه تنها ساختمان درونی او از میوه خوار درست شده بلکه ساختمان خارجی طرز زندگانی و عادات و روش و اخلاق او گواهی میدهد که گوشتخوار نبوده است. دهان او مانند پوزهٔ گوشتخواران گشاد نمی‌شود تا شکار خود را ببلعد، زبان نرم و طریقهٔ آب خوردن او که لیس نمیزند و دستهای او بدون پنجه است، دندانهای کلبی او بلندتر از سایر دندانهایش نیست، چشم او مانند گوشتخوران در

تاریکی نمی‌بیند و بوی حیوان زنده را از دور استشمـام نمیکند و ناخنهای او را اگر بگذارند بلند بشود با آنها کوچکترین پرنده یا حیوانی را نمیتواند بدراند، او بآسانی از درخت بالا میرود و میوه میچیند ولی نمیتواند جست و خیز زده جانوران وحشی را در حـال دو بگیرد، گوشت خام یا گندیده را نمیتواند بخورد و طبیعتاً از کشتار و خون گریزان است. جانوران درنده پس از آنکه حیوانی را شکار کردند او را زنده با پوست و رگ و پی و آلودگیهای دیگر میخورند و دندان خود را در رودهٔ او فرو میبرند حیوانات چرنده باو انس میگیرند در صورتیکه انسان از حیوانات درنده میگریزد...

حواس انسان از میوه لذت میبرد چشم او از دیدنش و شامه از بوی خوش آن و ذائقه از مزهٔ گوارای میوه محظوظ می‌شود میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراکهای خونین متنفر است. بچه که هنوز ذائقه‌اش خراب و فاسد نشده گوشت را با تنفر دور میکند و هنگامیکه فرصت را غنیمت می‌شمارد میوه را میدزدد و بواسطهٔ کمیابی میوه در خوراك است که بجای این خوراك خوشمزه و ساده بچه‌ها حریصانه هر چه که شبیه بآنست و یا مزهٔ آنرا دارد مثل شیرینیهای رنگرزی شده و قند مصنوعی بچنگ آورده ذائقهٔ خود را فریب میدهند. این میل همانقدر طبیعی است که بچه‌های سگ یا گربه سر یك تکه استخوان بیکدیگر غرش کرده و آنرا با لذت می‌بلعند اما پس از آنکه به بچهٔ انسان گوشت خورانیدند گوشتخوار می‌شود.

«موریس فوزی» در کتـاب سقوط انسـانیت مینویسد: «تشریح‌الابدان، علم‌الاعضاء و ساختمان دندانها و میلهای غریزی یك میمون بزرگ کاملاً شبیه بماست. تنها خون اوست که خویشاوندی

نزدیکی با خون انسانی دارد از طرف دیگر تشریح‌الابدان، علم الاعضا و دندانها و خون و میلهای طبیعی یك گوشتخوار و یك علفخوار و یا یك دانه چین رویهمرفته با مال ما فرق دارد. آیا ساده‌ترین منطق آشکارا بطرز انکار ناپذیری بما نشان نمیدهد که خوراك طبیعی ما باید از همان موادی ترکیب شده باشد که خوراك میمونهای بزرگ یعنی میوهٔ خام؟»

تنها میل غریزی انسان بسوی میوه‌های رسیده و خام و شیرین و خوشبو و خوشمزه و گوارا میکشد که میتوان بدن او را پر زور، تازه و تندرست نگاهدارد و سلولهای بدن را مرمت کرده استخوانها را تقویت بنماید. طبیعت سفرهٔ خوانی است که برای جنبندگان خودش گسترده شده هیچیك از آنها احتیاج ندارند خوراك خودشانرا آماده بسازند تنها انسان است که این احتیاج غیرطبیعی را اختراع کرده خوراکهای مندرآزی و ساختگی میخورد و از همین رو پیوسته ناخوش و بیچاره شده زندگانی او سرتاسر یك کابوس جانگداز و پر از اندیشه‌های هولناك گردیده است.

آیا این حقایقی که آنقدر روشن و آشکار است چرا نباید بآن رفتار بنمایند؟ زیرا که این مسئلهٔ شکم است که انسان کنونی بیش از همه جانوران بآن علاقه‌مند میباشد و اولین حیوان دلهٔ پر خوار و شکمپرست است که سر و جانش را فدای جهاز هاضمه‌اش میکند و نمیخواهد از سفرهٔ خود چیزی بکاهد. انسان متمدن امروزی و همچنین وحشیهای سرگردان بجز شکم و شهوت چیز دیگری را در نظر ندارند. ترس از مرگ است و میترسد مبادا از بنیهٔ او کاسته گشته یك قدم بسوی مرگ نزدیکتر بشود درصورتی که نمیداند همان خوراکهای بی‌پیری که بزحمت هرچه تمامتر وقت خود را صرف آماده کردن آنها مینماید اسباب بدبختی او را

فراهم میکند او نمیخواهد از لذت ساختگی که انسان از روی نادانی، و سستی برای خودش درست کرده دست بکشد و بالاخره این یك سکتهٔ است که به تمدن و برتری او وارد میآورد او میخواهد همه چیز را بخورد ، میخواهد آزاد باشد اگرچه تیشه بر ریشهٔ خود بزند. این تمدن خوفناك، این زندگانی مسکین را با خون دل برای خودش اختراع کرده و از همین رو میترسد. اما انسان میوه‌خوار و گیاهخوار که از روی هوا و هوس و خودستائی، حالا همه چیزخوار شده است یا خوراك طبیعی خود را خواهد خورد یا نابود خواهد شد.

گان — ۲۲ دسامبر ۱۹۲۶



فصل سوم

تجزیهٔ شیمیائی مواد خوراکی

خوراك عبارتست از موادیکه بتوسط اعضا جذب شده و برای مرمت قوائیکه بدن بمصرف رسانیده بکار میبرد. مواد لازمه برای بدن انسانرا شیمی دانها بچهار قسمت عمده تقسیم کرده‌اند از اینقرار:

۱ — البومینوئیدها — که مانند سفیدهٔ تخم مرغ دارای آزت میباشد عضلات از این ماده تشکیل میباید. خوراکهائی که بیشتر از همه این ماده را دارد عبارت است از گوشت، تخم مرغ، پنیر، نان، غلات خشک، لوبیا، نخود، عدس، میوه‌های روغن دار و غیره.

۲ — چربی — که در بعضی مواد حیوانی یا نباتی یافت می‌شود مثل کره، روغن، روغنهای نباتی، زیتون، کنجد، پنیر، بادام، گردو، فندق و غیره.

۳ — مواد نشاستهٔ — یا هیدرات دو کاربن که قند طبیعی آنها برای پرورش عضلات لازم است: غلات، نان، سیب زمینی، بلوط، نخود، لوبیا، عدس، میوه‌های تازه، شیر، عسل و غیره.

٤ — نمکهای معدنی — که تولید نسوج استخوان و ترشحات بدنی را مینماید عموماً بشکل نمك دیده می‌شود: کلرورها، کاربوناتها، فسفاتها در پوست حبوبات و همچنین در میوه‌ها و سبزیهای تازه بمقدار زیاد یافت می‌شود.

برای اینکه یك خوراك کامل باشد میبایستی همهٔ این موادرا در بر داشته باشد ولی چون خوراکهای کامل کمیاب است عموماً بعضی از مواد غذائیه را با یکدیگر ترکیب مینمایند تا خوراك کامل بدست بیاید برای اینکار باید ارزش آن مواد را دانست در جدول ذیل نمونهٔ از تجزیهٔ خوراکها که واحد مواد تجزیه شده کیلو گرام (هزار گرم) و وزن هر یك از آن مواد به گرم سنجیده شده مینگاریم:

تجزیهٔ شیمیائی مواد خوراکی

اسامی خوراک	آب	آزت	چربی	نشاسته	نمکهای معدنی
گوشت چارپایان	۷۸۰	۱۷۰	۵۰	٤ تا ٥	۹ تا ۱۵
گوشت جوجه	»	۲۰۰	»	»	۱۱
• تخم مرغ	۷۵٦	۱۲۲	۱۰۷	۵	۱۰
• شیر گاو	۸٦۵	۳٦	٤۰	۵۵	٤
گوشت ماهی	۷٤۰	۱۲۵	٤۵	»	۱۵
• گندم	۱٤۰	۱۰٦	۱۲	٦۷۹	۱٦
• جو	۱۳۰	۱۳٤	۲۸	٦۳٦	٤۵
• ذرت	۱۷۷	۱۲۸	۷۰	۵۰۹	۱۱
برنج	۱٤٤	٦٤	٤	۷۸۱	٦,۸
• عدس	۱۱۵	۲٦۵	۲۵	۵۸۰	۲,٦
سیب زمینی	۷٦۰	۱۵	۲	۲۰۰	۱۰
انگور	۸۱۰	۷	»	۱۵۰	۵
انجیر خشک	۲۹۰	٤۰	۱۳	٦۳٤	۲۷
• بادام	۵٤	۲٤۲	۵۳۷	۷٦	۲۹
نان	۳۳۰	۸۸	۱۰	۵۵۰	۱۷
پنیر	۳٤٦	۲۳۵	۲۵۰	»	۳۳,۵

مقدار انرژی در یک کیلوگرام غذا که به «کالوری» سنجیده شده:

خوراک	کالوری	خوراک	کالوری
گوشت بی‌چربی	۱,۱۵۰	برنج	۳,۵۱۰
« چرب	۲,۸۰۰	عدس	۳,٦۰۰
شیر	.۷۲۰	سیب زمینی	.۹۰۲
تخم مرغ	۱,٤٦۰	بادام	٦,۰۰۰
کره	۷,۵۸۰	انجیر خشک	۳,۷٦٤
گندم	۳,۵۰۰	شوکولات	٤,۸۸۰
نان	۲,۷۱۸	ذرت	۳,٦۱۰

این جدول از روی تجربیات شیمی دانهای بزرگ اروپا مانند «وورتز» ، «پاین» و «کنینگ» (۱) گرفته شده و جلو خوراکهای کامل علامت ستاره میباشد.

مطابق عقیدهٔ شیمی دانها بدن انسان از این چهار مواد ترکیب یافته و چنانکه ملاحظه می‌شود مابین خوراکها آزت گوشت زیاد است اما مواد دیگر در آن کمیاب میباشد و جزو خوراك کامل حساب نمی‌شود برعکس می‌بینیم مواد مغذی غلات و بنشنها بیشتر از گوشت آزت دارد بعلاوهٔ مقدار زیادی مواد نشاستهٔ و معدنی در آن موجود است اگرچه در بعضی از غلات بیش از خمس مواد آزته یافت نمی‌شود مثلاً در برنج مقدار آزت آن کمتر از یك در پانزده است اما چه اهمیتی دارد؟ بسیاری از مردم روی زمین از غلات زیست میکنند و اگر آزت برنج کم است آیا می‌شود گفت که چینی‌ها و ژاپنی‌ها ضعیف‌تر از دیگران هستند؟

همین جدول نشان میدهد که مواد غذائیهٔ میوه‌های روغن‌دار و بادام بیشتر از گوشت است غلات بنشنها و میوه‌های خشك و بعضی از سبزیهای تازه دو برابر گوشت «اسید فسفریك» و ده برابر آن آهن دارد فسفرها برای تقویت اعصاب و آهن برای خون یکی از مهمترین اغذیهٔ انسان بشمار میآید و برتری اغذیهٔ نباتی از همین رو ثابت می‌شود چونکه عوام گمان میکنند گوشت یك خوراك مقوی است و لیکن تجزیهٔ شیمیائی برعکس آنرا نشان میدهد

دکتر «کارتن» میگوید: «موادیکه در هر زمان و همه جا نزد همهٔ مردمان یك اهمیت اولیه دارد مواد نشاستهٔ غلات و

---

(۱) مطابق تجربیات ثابت شده که بدن انسان در هنگام کار مواد آزوتی استعمال نمیکند و قند «گلوکوز» تنها مادهٔ محترقه ایست که در بدن بکار میرود لهذا برای بدن مرد کارگر خوراکهائی که دارای «هیدرات دوکاربن» یعنی قند و نشاسته و چربی است بخوبی کفایت میکند.

چربیها هستند.

«پس این مواد که به تنهائی قوه و استقامت میدهند در گوشت که خیلی کم مواد نشاستهٔ دارد از ٤ الی ٥ در هزار بدست نمیآوریم در صورتیکه غلات از ٦ الی ۱۰۰ و میوه‌های شیرین از ۱۵۰ تا ۲۰۰ در هزار دارا هستند و هرگاه بخواهیم هنوز از نقطهٔ نظر نمکهای معدنی بسنجیم مقایسه خواهیم کرد که گوشت از ۹ الی ۱۵ در هزار بیشتر ندارد ولی در گردو و غلات از ۳۰ تا ۵۰ یافت میشود.»

ازین رو گوشتخواران بقیمت گزافی آب خریداری مینمایند آزت گوشت بدون استخوان برای بدن انسان یك چیز زیادی و خطرناك است همچنین آزت بنشنها مانند لوبیا و عدس اگرچه سموم گوشت را ندارد ولی زیاده روی در آن نیز مضر خواهد بود همان اندازهٔ که در نان و میوه‌های روغن‌دار و بعضی سبزیها یافت می‌شود برای بدن بخوبی کفایت میکند و از هوا نیز آزت میگیرد. مواد حارهٔ میوه‌های روغن‌دار ٥ مرتبه زیادتر از گوشت است. بادام و گردو از نقطهٔ نظر غذائیت خیلی مهم هستند و تا مدت زیادی انسان را سیر نگاه میدارند. انجیر خشک خیلی مقوی است و به تنهائی بدن انسان را تغذیه میدهد.

خیلی آسان است که بجای گوشت غلات و میوه و غیره استعمال بنمایند. سبزیها و میوه‌های تازه دارای نمک‌های معدنی و قند طبیعی همچنین قوای پرتو خورشید است که در آنها ذخیره شده و همه مواد لازمهٔ بدن را دارا هستند.

چربی حیوانی در معده هضم نمی‌شود و کار آنرا کند میکند پس بدن خودش چربی را باید درست بنماید. «داستر» نوشته: «در نتیجهٔ یك مباحثهٔ معروف که «دوما بوسینیول»، «باین لیبه‌بیگ»،

«پروز مایلن» ، «ادوارد فلورنس‌شو» و بعد «برتلو» و «کلودبرنارم» (۱) در آن دخالت داشتند به‌ثبوت رسید با چربی که بحیوان میدهند پروار نمی‌شود و همچنین نبات اما بطریق دیگری او خودش چربی را می‌سازد.»

حیوانات علفخوار از روی تجزیهٔ شیمیائی خوراك خود را آماده نمیکنند با وجود این همه مواد لازمهٔ بدن خودشان را فقط از سبزیها میگیرند. چربی یك خوراك فاسدی است که تمام آن در نزدیکی آتش درست شده همچنین چاشنی‌های رنگ برنگ و ترشیهای ساختگی برای بدن مضر است میوه که خوراك طبیعی انسان میباشد نه پختن و نه فلفل و نه زردچوبه لازم دارد از این گذشته باید دانست که بغیر از مواد شیمیائی خوراك که قابل تجزیه هست عناصر دیگری در آن وجود دارد که خیلی قابل اهمیت میباشد مانند مادهٔ حیاتی «ویتامین» که تنها در نباتات بمقدار زیاد یافت می‌شود چونکه بدن حیوان نمیتواند آن را ترکیب بکند و هرگاه گوشتخوران استخوانها و خون قربانیهای خودشان را زنده زنده بمکند باز هم مدیون گیاههائی هستند که حیوانات بیچاره چریده بودند ولی مواد حیاتی دارای قوه و خاصیت اولیهٔ خودش نیست چونکه در بدن حیوان تجزیه شده و بمصرف رسیده و از اینرو گوشت برای بدن انسان یك خوراك مزدرآری و برخلاف طبیعت است.

میوه‌های خشک مانند گردو، نارگیل، بادام و میوه‌های تازه دارای مادهٔ حیاتی و قوهٔ روانبخش خورشید است همچنین نمکهای لازمه را در بر دارد و بآسانی در معده هضم شده مادهٔ سمی باقی نمیگذارند اما بشرط اینکه رسیده و بمقدار کم بوده باشد بخوبی

(۱) اسامی شیمی‌دانهای بزرگ اروپا.

مرمت انساج را مینماید. بعضی از میوه‌های نشاستهٔ مثل موز هندی، بادام و خرما خوراکهای مقوی هستند و در نواحی گرمسیر بسیاری از مردم را به‌تنهائی خوراك میدهند.

نباید زیاد بتجزیهٔ شیمیائی پشت‌گرمی داشته باشیم. آیا حیوانات خوراك خودشان را تجزیه میکنند؟ آیا نسوج حیوانات علفخوار و میوه خوار از چربی و آزت و مواد نشاستهٔ و نمکهای معدنی ترکیب نیافته؟ باید همهٔ این مواد را خود بدن درست بکند.

فصل چهارم

تاریخ گیاهخواری

تاریخ گیاهخواری با تاریخ پیدایش آدمیزاد در روی زمین شروع میگردد چنانکه از روی علوم ثابت شده او مانند میمونهای بزرگ در جنگلهای نواحی گرمسیر میزیسته و خوراکش تنها میوهٔ درختها بوده است و ملیونها سال با همان خوراك زیست کرده اما بواسطهٔ بعضی پیش آمدهای ناگهانی مثل زمین لرزه و غیره ناگزیر شده بنواحی دیگر کوچ بکند و بمناسبت تغییر آب و هوا از گرسنگی ناچاری و نایابی میوه ناگزیر گردیده گوشت جانورانی که برای دفاع میکشته بخورد و پس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاهداری بکند.

پرفسور «بونژ» در کتاب علمی خود (۱) چنین می‌نویسد: «در زمانهای ماقبل انسانی نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی میکرده و از میوه تغذیه مینموده

(۱) Bunge. Le Droit c' est la Force.

است. ساختمان بدن انسان کنونی گواهی میدهد چونکه او دارای روده‌های یك میوه‌خوار و گیاهخوار میباشد. هنگامیکه انسان زندگانی حیوان خزنده را ترك کرده و موقعیت قائم را پذیرفت خوراك او تغییر نمود و گوشت و نباتات را با هم خورد... اما این تغییر خوراك در بدن انسان تولید سموم نموده از آنجا امراض تولید گردید. غذای گوشتی روده‌های کوتاه میخواهد و چون گذرگاه اولهٔ هاضمه زیاد دراز است بزودی در آنجا تولید فساد کرده و ناخوشیهائی که از این راه بگیرند موروثی گشته پیوسته سخت‌تر می‌شود بخصوص نزد بچه‌هائی که از خویشان همخون بدنیا بیایند.»

پرفسور «هئر» آلمانی راجع بخوراك انسان اولیه میگوید: «غرس درختهای میوه و کشت غلات بازمنهٔ خیلی قدیم میرسد و در آن زمان میوه استعمال میکرده‌اند... سیب و گلابی ذغال شده پیدا کرده‌اند و آنها را دو لپه مینموده‌اند و آنها را برای توشهٔ زمستان خودشان خشك میکرده‌اند.»

اطراف قدیمی‌ترین اقامتگاه نژادهائی که کنار دریاچه‌ها در خانهٔ چوبی منزل داشته‌اند در سویس «وانگن ربرنهوزن کنسیز»(۱) توده‌های ذغال شدهٔ میوه های جنگلی پیدا کرده‌اند که برای آذوقهٔ زمستان خشک شده بوده و بعلاوه الونك‌های آنها آسیابهای دستی پیدا گردیده است.

«بوردو» در کتاب «تاریخ خوراك» خود نوشته: «خوراکی پیدا نمیشود که استعمال آن آنقدر قدیمی و عمومی بوده باشد که میوه‌ها. چیدن آنها تنها مایهٔ معیشت انسان اولیه بوده. در نواحی نیمه حاره که میوه‌های عالی میرسد در تمام مدت سال

---

(۱) Wangen, Robenhausen, Concise.

هنوز ساکنین آنجا از این حاصل آسان زندگانی میکنند. کاشتن درختهای میوه در هرجائیکه عملی می‌شده بابتدای تمدن زراعتی میرسد.»

پرفسور «فویه» می‌نویسد: «مطابق علم‌الاعضا انسان اولیه گوشت نمیخورده و میوه‌خوار بوده است. پس میتوان بقول «داروین» باور کرد که او آرام بوده نه درنده چنانکه «گستاو لو بون» گمان میکند. گرگان یکدیگر را نمیدرند نه شیران و نه ببران معلوم نیست برای چه این احتیاج غیرطبیعی در انسان پیدا شده. بد رفتاری در بارهٔ زنان مابین بسیاری از طوایف وحشی و حالت اسارتی که او را نگاه داشته‌اند و همچنین عادت اینکه بسن معینی که رسیدند آنان‌را بخورند تمام اینها از بربریت مردها میباشد که در ابتدا وجود نداشته...»

گمان کرده‌اند که نیاکان آدمیزاد زمان طویلی از حاصل ماهی گیری و شکار زندگانی نموده‌اند بدون اینکه بسلامتی ایشان لطمهٔ وارد آمده باشد اما این فرض را نمی‌شود پذیرفت اگر انسان اولیه موقتاً خانه‌های چوبین در کنار دریاچه‌ها ساخته تنها برای محافظت کردن خودش از دست جانوران درنده بوده است نه برای آسان کردن ماهی گیری چونکه ماهیها از جلو یك کشتار دائمی طبیعتاً فرار میکردند بعلاوه از شمارهٔ اینها کاسته می‌شد از طرف دیگر انسان اولیه آلات ماهیگیری انسان امروزه‌را نداشته مثل قلاب، تور و غیره همچنین آلات عجیب و غریبی که امروزه در شکارگاهها بکار میبرند برای آنها مجهول بوده است و بآسانی گوشت جانوران‌را بدون وسایل لازمه‌اش مانند چوبانی و کارد و سلاخخانه که نباتات فراوان آنها را احاطه کرده و از میوهٔ خوشمزه و گوارا به و آتش و چاشنیهای گوناگون و غیره نمیتوانستند بخورند در صورتی

آسانی میتوانستند زندگانی خود را تأمین بنمایند بر عکس آنها بخصوص میوه خوار بوده و روزهای خوشبختی داشته‌اند.

بهر حال زیاده از موضوع دور نشویم از مطالب فوق معلوم می‌شود که گیاهخواری یك چیز تازه در آمدی نیست ما میرویم نشان بدهیم که گیاهخواری در هر آب و هوا و نزد طبقات مختلفهٔ مردم امتحان خوبی داده است.

با هوش‌ترین دانشمندان و خردمندان هر زمانی و همهٔ پیغمبران و پیشوایان عقاید و همه کسانیکه به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه‌مند بوده‌اند و برای پیشرفت ذهنی و برتری مقام انسانیت کوشیده‌اند همهٔ آنان گیاهخوار شناخته شده و پرهیز از گوشتخواری را یکی از بزرگترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته به‌پیروانه خود شان سفارش نموده‌اند چنانکه از داستان ملل آشکار میگردد پیش رفت اخلاقی و توسعهٔ فکری با خوراك آنان وابستگی نزدیکی داشته است و امروزه نیز بسیاری از بزرگان و متفکرین دنیا همین طرز خوراك را پیروی می‌نمایند برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند:

بودا، زردشت، فیساغورس، مغان ایران، دانشمندان هند کاهنان مصر فلاسفهٔ یونان: همر، سقراط، افلاتون، ارستو، پلوتارك ایپکور، سنك، پلین، مارکورل، ویرژیل، زنن، رهبانان ترسائی: اریژن، کریزستم، سن کلمان دالکسا ندری، فلاسفه و عرفا و متصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر خسرو، شیخ نجم الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی، غیبیون، یزدانیان، مزداسنان، و غیره، باکن، کرناور، کاسندی، میلتن، شودن برک، نیوتن، پاسکال، فنه‌لون، مونتنی، بر ناردن دوسن پیر، آنکتیل دو پرون، شارل ندییه، ژان ژاك روسو،

فرانکلن، شلی، لامارتین، واگنر، میشله، شوپن‌هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه، ولتر، ادیسون، مترلینك، کارپانتر و غیره...

در بیشتر کیشها پرهیز از گوشتخواری تاکید شده هندوهای برهمائی یا بودائی بکلی از خوراك حیوانی پرهیز میکنند چونکه مذهب آنان قدغن اکید نموده مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز مینموده‌اند چونکه حیوانات را مقدس میدانستند و فیساغورس که محرم به طریقت آنان بوده این عقیده را در یونان رواج داد.

چنانکه از کتب قدیمی هندیها استنباط می‌شود نژاد آرین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز میکرده در قوانین مانو (ماناواد هارما ساسترا) که یکی از کتب کهنهٔ هندیها است نوشته: «کسیکه پیروی قوانین را نموده و مانند دیو تشنه بخون گوشت استعمال نکند در این دنیا به نیك سیرتی کامل رسیده و از شکنجهٔ ناخوشیها ایمن خواهد بود.»

نخستین قانون بودا میگوید: «مکشید — با محبت باشید و سیر دایرهٔ تکامل جانوران را خراب مکنید.» از اینجهت مردمان ژاپن چین و هندوستان که بیشتر اهالی روی کرهٔ زمین را تشکیل میدهد گیاهخوار می‌باشند.

شت زردشت در اندرزهای خودش کشتن جانوران بی‌آزار را که آفریدگان آهورامزدا هستند یك جنایت زشت میداند در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است همچنین خوراکهای پاکیزه که زمین بشکل میوه بما میدهد ستایش مینماید برای این ملت کشاورز و روستا مرگ هر حیوانی که از جملهٔ آفریدگان هرمز بوده یك نفع اهریمن بشمار میآمده و در گاتهای ۳۲ میخوانیم: «آهورامزدا نفرین میکند بکسیکه چارپایان را بکشد.» در روایات پارسیان آمده که زردشت با شیر و گیاه تغذیه مینموده.

ایرانیان باستانی از پلیدی و آلودگی خوراك حیوانی پرهیز میکرده‌اند در کتاب دبستان نوشته: «اما نشده که یزدانیان بزرگ دهان به گوشت آلایند چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست، چه هرگاه بقصد خورد خویش کشد سبعیت در طبیعت نشیند و این غذا نیز آورندهٔ درندگی است.»

دو قانونگذاری که پس از زردشت آمدند مزدك و مانی مانند بودائیان خوردن گوشت را قدغن مینمایند. پیروان فیساغورس از انجیر و سبزیها و میوه و عسل و نان زندگانی میکرداند. خود فیساغورس که بسن صد سالگی مرد در باب گوشتخواری گفته: «بترسید ای میرندگان که خودتان را بچنین خوراك چرکینی آلوده سازید.»

هوراس نقل میکند که «أرفه» برای آرام کردن طبیعت درندهٔ یونانیان قدیم استعمال گوشت را منع نمود.

حضرت امیر که زندگانی ریاضتمندانه مینموده راجع به گوشت خواری میفرماید: «لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات.» در اسلام بسیاری از طریقت‌های متصوفین و عرفا گیاهخوار بوده‌اند پزشك نامدار ابوعلی سینا مرید گیاهخواری بوده و در کتابهای خودش مضار گوشت را بیان مینماید و گفته: حذر کنید از خوردن گوشت جانوران. همچنین نجم‌الدین رازی در مرصادالعباد نوشته از گوشت بسیار احتراز کنند و نظریات خود را شرح میدهد.

سنك که یکی از فلاسفهٔ بزرگ بوده است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی مینویسد که مختصر آن اینست: ۱ — هیچ چیز آنقدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت حیوانات بما دست میدهد. ۲ — اگر آدمیان اولیه باین کار تن در دادند از روی ناچاری فوق‌العاده بوده است. ۳ — نمك نشناسی، بربریت و

هوا پرستی از خوردن گوشت پیدا می‌شود. ٤ــــساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست نشده.

«شما از اژدهای وحشی، یوز، پلنگ و شیران سخن میرانید و خودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت بسته‌اید چونکه کشتار برای آنان خوراك بشمار میآید اما برای شما یك لقمهٔ لذیذ است و باید آنقدر ظرافت بکار ببرید تا تنفر آنرا بپوشانید.»

پلوتارک از فلاسفهٔ یونان میگوید: «تو از من میپرسی چرا فیساغورس از خوردن گوشت جانوران پرهیز میکرده اما من بر عکس از تو سئوال میکنم کدام انسان اول جرئت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیك بکند... که سر سفرهٔ خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال بنماید و در شکم خودش اعضائی را غوطه‌ور سازد که لحظهٔ پیش آواز برمیآوردند و غرش مینمودند ؛ راه میرفتند و مینگریستند؟ چگونه چشمهای او طاقت دیدار کشتار را آورد؛ چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن یك جانور بیچارهٔ بدون دفاع را ببیند؟ چگونه توانست طاقت منظرهٔ گوشتهای لرزان را بیاورد؟

«جانورانی را که شما میخورید آنهائی نیستند که دیگران میخورند شما بخون حیوانات بیگناه آرام تشنه هستید که به هیچ کسی آزار نمیرسانند که بشما انس میگیرند که برای شما کار میکنند و شما بجای مزد خدمتشان آنها را می‌بلعید!

«ای جانی بر ضد طبیعت هر گاه لجاجت میکنی که ترا درست کرده‌اند تا همجنسان خودت را بخوری جنبندگانی که دارای عضلات و استخوان هستند حساس و زنده میباشند پس از تنفری که از این خوراکهای ترسناك بتو دست میدهد خود داری بکن...»

پرفسور گاسندی در کاغذ خود به فن هلمنت نوشته: «من مدلل کرده‌ام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی‌آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشتخواری بوجود آورده دندانهای بلند مخروطی برندهٔ نا مساوی و از یکدیگر جدا شده دارند — ما بین آنان شیر ببر گرگ سگ و غیره یافت می‌شود. اما آنهائی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه‌ها درست شده‌اند دندانشان کوتاه، کند و نزدیك بهم است همچنین به قسمتهای مساوی از یکدیگر قرار گرفته.»

ژان کریزستم کشیش گفته: «ما از روی گرگان و ببران گرته بر داشته‌ایم یا بدتر از آنها هستیم چونکه خدا بما حس داد-گری داده است.»

«جان‌ری» طبیعی دان انگلیسی در موضوع گیاهخواری اینطور بیان میکند: «حقیقتاً انسان اعضای یك جانور گوشت خوار را ندارد... باغهای ما همه لذتهای روان پرور را جلو چشم ما می-گستراند در صورتیکه کشتارخانه‌ها و قصابیها پر از خون بسته شده و کثافات شنیع است..»

«بوفون» از علمای بزرگ‌تاریخ طبیعی نوشته: «انسان میتواند مانند حیوان با نباتات زندگانی بنماید... بنظر میآید طبیعت بزحمت برای هوا و هوس و حرص او کفایت میکند. انسان به تنهائی خیلی زیادتر گوشت می‌بلعد که تمام جانوران درنده و این از روی اجحاف است نه از حیث لزوم.»

ولتر معروف میگوید: «مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرو نشانده‌اند و از کشتار سیر گشته‌اند همهٔ آنها یك خون بجوش آمده و سوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه

میکند. دیوانگی بزرگ آنها و سواس خونریزی برادران خود شان و ویران کردن دشتهای حاصل خیز است تا اینکه روی گورستانها سلطنت بکنند.»

به لاشخوران متعصب این کلمات «شلی» را میدهیم تا اندکی فکر بنمایند: «تشریح الابدان قیاسی بما نشان میدهد که انسان شبیه بحیوانات میوه خوار می‌باشد و هیچ نشانی از گوشتخواری در او نیست نه پنجه دارد تا شکار خود را بگیرد و نه دندانهای بلند تیز دارد تا حیوان زنده را پاره بکند. یك «ماندارن» اولین طبقهٔ چین که ناخنهای او به بلندی دوشست میرسد نخواهد توانست یك خرگوش زنده را بدراند. بوسیلهٔ همه نیرنگهای شکم پرستی است که یك گاو وحشی را گاو اهلی میکنیم و قوچ را مبدل به گوسفند مینمائیم که بر خلاف طبیعت می‌باشد تا نسوج او نرم و فاسد بشود — این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آنست بوسیلهٔ پخت و پز علمی که آنرا قابل جویدن مینمائیم و تبدیل به چاشنی میکنیم تا از تنفری که از خون بما دست میدهد پرهیز کرده باشیم. من خواهش میکنم از همهٔ آنهائیکه آرزوی راستی و خوشبختی را مینمایند از روی صداقت یك امتحان خوراك نباتی را روی خودشان بکنند... بدبختانه ترجیح این خوراك را تنها ما بین مردمان دانشمند مشاهده مینمایند که میتوانند از شکم چرانی و خرافات چشم بپوشند... زیرا مردمان کوته نظر که قربانی ناخوشیها هستند ترجیح میدهند دردها و ناخوشی خود را بوسیلهٔ داروها آرام بکنند تا پیش بینی آنرا بتوسط خوراك بنمایند.»

بسوئه نطاق بزرگ تردید نمیکند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراك مرداری او نسبت بدهد: «...اکنون برای

خوراك با وجود تنفری که طبیعتاً بما دست میدهد باید خون بریزیم و همه سلیقه بخرج دادن ما برای آراستن و پر کردن سفره خودمان به دشواری کفایت میکند تا لاشه‌هائیکه میخوریم تغییر صورت ظاهری به آنها داده باشیم.»

«اما این تنها بدبختی نیست زندگانی کوتاه شده و در اثر تند خوئی که در نژاد انسان پیدا گردیده زندگانی کوتاه‌تر می-شود. انسان که در ازمنهٔ اولیه ازسر جان جانوران میگذشته عادت کرده بود تا از سر زندگانی همجنسان خودش نیز دست بدارد..»

یکی از پیشوایان بزرگ گیاهخواری کلیزس در کتاب مفصلی که نوشته ثابت مینماید: ۱ — که انسان بهیچوجه حیوان گوشت خوار نمی‌باشد و طبیعتاً آرام‌ترین جنبندگان است. ۲ — که کشتار حیوانات اصل و پایهٔ خطایا و جنایات اوست. همچنین خوراك حیوانی سبب زشتی و پشرس ناخوشی‌ها و کوتاهی زندگانی او میباشد. ۳ — که این گمراهی سرنوشت آیندهٔ او را چرکین نموده یعنی زندگانی جاودانی او را بعقب میاندازد.

«میشله» مورخ نویسندهٔ نامدار میگوید: «برای زن و بچه این یك عنایت است یك بخش مهربانی است که بخصوص میوه‌خوار باشند از پلیدی گوشتها بپرهیزند و از خوراکهای بی گناهی که سبب مرگ کسی را فراهم نمیآورد خوراکهای خوشبو و خوشمزه ساخته و با آنها زندگانی بکنند...»

در جای دیگر گفته: «حیوان حقوق خود را در مقابل خدا دارد... حیوان پر از اسرار تاریك است... دنیای بیکران خوابها و دردهای زبان بسته! ... اما نشانیهای آشکارا این دردها را بزبان بی‌زبانی بیان میکند. تمام طبیعت بر ضد بربریت آدمیزاد که انکار مینماید که برادر زیردست خود را پست می‌شمارد شکنجه

میکند اعتراض نموده و طبیعت او را در جلو کسیکه هر دو آنان را آفریده محکوم می‌سازد....»

«زندگانی، مرگ و کشتاری که خوراك حیوانی تحمیل مینماید این مسائل تلخ از جلو چشم من میگذرد. چه کشمکش جانگدازی! یك کرهٔ دیگری را آرزو بکنیم که درندگیهای سرنوشت و پستیهای این زمین از ما دور بشود.»

لامارتین شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی در خصوص گیاهخواری گفته است از جمله یك بیت او اینست: «گوشت حیوانات مانند شکنجهٔ روح فریاد میکشد و مرگ در درون تو تولید مرگ میکند.»

فیلسوف بزرگ و نویسندهٔ نامدار روسی تولستوی مینویسد: «عادت گوشتخواری باز ماندهٔ ازمنهٔ بربریت است و ظهور گیاه خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت بشمار بیاید.»

دانشمند بزرگ فابر نوشته: «این است گوشت گاو گوسفند و پرندگان چقدر ترسناك می‌باشد. این بوی خون میدهد این از کشتار سخن میراند اگر کسی می‌اندیشید جرئت نمیکرد سر سفره بنشیند.»

گوتیه که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفت الحیوة می‌باشد. راجع به گیاهخواری میگوید: «این طرز خوراك را می‌شود از روی عقل پذیرفت و همه کسانیکه تکاپوی کمال مطلوب تکوین و تربیت نژادهای آرام با هوش خوش سلیقه ولی پر نسل و قوی و زرنگ و چالاك را مینمایند تمجید و ستایش خواهند کرد.»

پروفسور «شارل ریشه» اظهار میدارد: «... باقی میماند بدانیم که خوراك حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه. این خوراك لازم نیست همه چیز گواهی میدهد و این الفبای علم‌الاعضاء

است .»

پروفسور «لاندوزی» که تحقیقات زیادی در باب خوراك نموده گفته است : «خوراك حیوانی که استعمال میکنیم و هر روز بیش از پیش در آن زیاده مینمائیم خوراك نیست یك زهر آلود کنندهٔ بدن ماست .»

«مترلینگ» از نویسندگان بزرگ معاصر بنوبت خود برتری گیاهخواری را از نقطهٔ نظر علمی اعلام میکند : «مجبور می‌شوند اقرار بنمایند که هیچکدام از انتقاداتی که در بارهٔ خوراك گیاهی نموده‌اند در جلو منطق خیلی ساده نمیتواند ایستادگی بکند من به نوبت خودم تصدیق مینمایم که همه آنهائی که شناخته‌ام و پیروی گیاهخواری را نموده‌اند در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده ذهن آنان تند شده مانند اینکه از یك زندان دیرینهٔ خفه کننده و مسکینی بیرون جسته باشند .»

همچنین میافزاید : «هرگاه دنیا میتوانست از خوراك حیوانی دست بکشد نه تنها یك شورش اقتصادی پیدا می‌شد بلکه بیك بهبودی اخلاقی منتج میگشت .»

«رومن رولان» در کتاب «ژان کریستف» نوشته : «کرورها هر روز بدون کمترین آزرم و پشیمانی بیهوده قتل عام می‌شوند اگر کسی باین فکر بیفتد ریشخندش میکنند ولیکن این یك جنایت پوزش نا پذیر است و به تنهائی گواهی میدهد که چرا انسان درد میکشد. او فریاد میکشد بر ضد نژاد آدمیزاد.»

«اگر خدائی هست و چشم می‌پوشاند او فریاد انتقام میزند بر علیه خدا هرگاه یك خدای خوب وجود دارد بیچاره‌ترین مخلوقات باید آزاد بشود. اگر خدا نیست مگر برای زورمندان دادگری برای سیه روزان نخواهد بود برای مخلوقات نا توانی که

پیشکشی قربانی آدمیان هستند. نه نیکی و نه دادگری وجود ندارد.»

«ریچارد سن» میگوید: «من صمیمانه آرزومندم که پیش از خاتمهٔ قرن بیستم نه تنها سلاخخانه‌ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت بعنوان خوراك وربیفتد.»

خوشبختانه اطباء و دانشمندان و ادبا و فلاسفهٔ بیشماری طرفدار گیاهخواری می‌باشند و امروزه در تمام ممالك دنیا گروه زیادی این طرز خوراك را پذیرفته‌اند همچنین پیروان عقیدهٔ مزداسنان و یزدانیان و غیره که دارای نفوذ بزرگی هستند از روی همین طرز خوراك پیروی مینمایند که شرح آن گنجایش صفحات این مختصر را نمیدهد.

فصل پنجم

مضرات گوشت

بسیاری از اطباء که تحقیقات زیادی در بارهٔ خوراك انسان نموده‌اند معتقد شده‌اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی‌باشد بلکه مولد بیشتر ناخوشیهای کشنده شده است چنانکه برای معالجهٔ آنها کافیست که از گوشت پرهیز بنمایند مثل نقرس، اسهال، روماتیسم سرطان، سل، اپاندیسیت و غیره که بخصوص از استعمال گوشت پیدا می‌شود. این خوراکی را که گمان میکردند برای انسان ناگزیر و سودمند می‌باشد امروزه ثابت شده که بیفایده‌ترین خوراکها و کشندهٔ سلولهای بدن است اگر از کشتار قصابی که شرافت انسانیت

را به باد میدهد چشم بپوشیم ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را میکشند.

حیواناتی که آزادانه زندگانی میکنند خیلی کم دیده می‌شود که ناخوش بشوند و دندان خراب اصلاً در نزد آنان وجود ندارد ولی آنهائی را که انسان اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده دندان کرم خورده دارند فکین آدمیان اولیه بما نشان میدهد که دندان آنها خیلی کار کرده اما کرم خورده نیست و این دلیل بر آنست که خوراك آنان خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته مثل میوه‌های خشگ و دانهٔ نباتات ولی سالم و طبیعی بوده است. «بودوان» در همین خصوص میگوید: «نباید به فرضیات کسانی باور کرد که انسان غار نشین را گوشتخوار وانمود میکنند آنان بخصوص از نباتات خوراك خود را میگرفته‌اند.»

گوشت سبب پیری پیش رس می‌شود چون یك کار فوق العاده از اعضای بدن میخواهد و مقداری از زهرهای خود را در بدن باقی میگذارد که بمرور جذب شده و مستعد هر گونه ناخوشی میگردند دکتر «الد فیلد» مینویسد: «امروزه از روی علوم به ثبوت رسیده که انسان در ردیف حیوانات گوشتخوار نمیباشد بلکه میوه خوار است امروزه این عدل شیمیائی سنجیده شده که هیچکس نمیتواند رد بکند نباتات دارای همه مواد لازمه برای بدن انسان هستند.»

«گوشت یك خوراك طبیعی نیست و تولید اغتشاش در عملیات بدنی مینماید همانطوری که آنرا در تمدن جدید استعمال مینمایند گوشت بمقدار زیاد از حیوانات ذره بینی ناخوشیهای مهیب در بر دارد که به آسانی به انسان انتقال میدهد مانند سرطان سل تب کرمهای روده و غیره همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشتخواری

سبب ناخوشیهائی است که در صدی نود و نه مردم را میچیند.»

دکتر «بن ژوی» پس از امتحانی که روی خود نموده اظهار میکند: «پانزده سال میگذرد که بزخم قرحی مبتلا بودم و بر ضد آن بیخود زهرهای دواسازی را استعمال میکردم: یود، جیوه، برم ارسنیك و ترکیبات آنها را بمقدار زیاد بکار بردم بدون اینکه مرض ریشه کن بشود.. —میکروب پیوسته زیادتر شده و از قوت بدنم که از ناخوشی و میکروب و دواها ضعیف شده بود همیشه میکاست.

«از روی نا امیدی روی طرز خوراکهای مختلفه امتحان کردم و خیلی باعث تعجبم گردید گیاهخواری مرا بزودی معالجه کرد. این بهترین دوای مؤثر بود زیرا هنگامیکه همه دواها را استعمال نمیکردم اثر مینمود و بمحض اینکه گوشت میخوردم دو باره ناخوشی عود میکرد.»

گوشت غذای مقوی نیست چنانکه گمان میکنند و مولد قوهٔ عضلات نمیباشد اگر بلا فاصله بعد از خوردن آن احساس قوت مینمایند فقط در اثر یك تهییج ساختگی و خطرناك است مانند آلکل که اعصاب را تهییج میکند برخلاف عقیدهٔ عامه گوشت زهرآلود کنندهٔ بدن است و در رودهها فاسد شده تولید میکربهای گوناگون مینماید تقریباً همهٔ ناخوشیهای جهاز هاضمه مربوط بفساد گوشت است. دکتر «گاستن دورویل» میگوید: «تجربیات طبی برای ما کاملاً مضرات گوشت را ثابت کرده و گواهی میدهد که آن تقریباً یگانه باعث ناخوشیهای آلات هاضمه است آنست که سبب سوء هضم ورم امعاء و اپاندیسیت میباشد آنست که کمك به نشو و نمای محرقه و ذوسنتریه میکند آنست که طفیلیهای مرض سل و سرطان را تقویت مینماید بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری است در موقع

ناخوشیهای کبد و امعاء همچنین سل که سبب بهبودی ناخوشی میگردد.....»

استعمال آلکل و گوشت با یکدیگر توأم است هر دو لازم و ملزوم هم می‌باشند دکتر «هوشار» نوشته: «طرفداری از گیاه خواری همچنین جنگ بر ضد الکولخواری است این آفت دنیای امروزه.»

میرویم اجمالاً عقاید بعضی از اطباء را در بارهٔ گوشتخواری شرح بدهیم:

دکتر «جیمس» مینویسد: «من خوراکی را سراغ ندارم که باندازهٔ گوشت گاو تولید یك تهیج غیر طبیعی روی سلسلهٔ اعصاب انسان بنماید.»

دکتر «پاسکول»: «کول نخوریم گوشت بیشتر مهیج است که مغذی نمی‌باشد باضافه دارای زهر هم هست.»

دکتر «لوکرن» میگوید: «ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر «مردار» و بوسیلهٔ گوشتخواری از روی میل مقداری از زهر «تکسین» را داخل بدن خودمان مینمائیم.»

دکتر «ویکتور پوشه» گفته: «ما میتوانیم یقین داشته باشیم که یکنفر گیاهخوار هرگز مرض آپاندیسیت نمیگیرد و خوردن گوشت سبب تولید آن می‌شود.»

دکتر «پاپوس» میگوید: «از وقتیکه برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند مرض نقرس نزد آنها بروز کرد و بهمان درجه که‌شهریها بجای یك بشقاب عدس و یك سوپ خوب بیفتك با سیب زمینی خوردند ناخوشیهای معده و روماتیسم زیاد شد.»

دکتر «دك» مینویسد: «هر چه ساده‌تر زندگانی بنمائیم بیشتر جلو ناخوشیها و میکربها مقاومت خواهیم کرد همچنین اعضای بدن

ما بهتر کار خواهد نمود.»

پرفسور «بوشار» اظهار میدارد: «گوشتخوران زبان چرك تنفس بد مدفوعات کثیف و غیر منظم دارند همچنین ناخوشیهای معده و امعاء زخمهای جلدی سردرد روماتیسم چاقی یا لاغری زیاد در آنها دیده میشود.»

اغلب اوقات حیواناتیکه برای فروش تهیه میشوند یك تودهٔ زندهٔ ناخوشیها هستند و تا همان زمانی زنده میمانند که برای کشتن آماده مینمایند تا بمرگ طبیعی نمرده باشند و آن امراض را به آسانی واگیر میکنند.

در سر زمینهائی که دو نژاد با خوراك مختلف در یك آب و هوا زندگانی میکنند دیده میشود گروهی که گوشتخوارند بمرض سرطان مبتلا میشوند در صورتیکه گیاهخوران از این ناخوشی ایمن هستند در هندوستان ما بین مردمان گیاهخوار مرض سرطان بطور استثناء دیده میشود ولیکن گوشتخوران پیوسته مبتلا باین مرض میگردند. در مصر مابین قبطیهای گوشتخوار شهر نشین و فلاح گیاهخوار و در ایرلند اهالی جنوب شرقی آن که گیاهخوار هستند واهالی «اولستر» که خوراك انگلیسها را میخورند مابین آنها سرطان شیوع دارد و تلفات سنگینی از گمراهی در بارهٔ خوراك خود میدهند.

شمارهٔ قربانیهای مرض سرطان در انگلیس و ممالکی که زیاد گوشت میخورند از کرورها افزون گشته و مطابق عقیدهٔ اطباء از خوردن گوشت و خوراکهای مهیج تولید میشود.

دکتر «رابرت بل» از اطباء انگلیس میگوید: «من بطوری متقاعد شدهام به ارزش یك طرز خوراکی که بیشتر ان از سبزیها و میوههای خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند که بهیچوجه تردید ندارم اعلام بکنم که هر گاه به اندازهٔ زیاد سبزیها و میوههای

خام در خوراك ما بکار میرفت از مرض سرطان بزودی یك یادگار تاریخی باقی میماند.»

دکتر «جج بلاك» نیز مینویسد: «بوسیلهٔ خوراك میوه و غلات و سبزیها میشود گرفتاران ناخوشی سرطان را یا یك قسمت عمده اگر همه آنان نباشند از درد و زجر این ناخوشی آزاد بنمایند. من آنرا بمراتب زیاد به تجربه رسانیده‌ام در آزمایشهای خودم پس از آنکه این طرز خوراك را پیدا کردم یك فصل باسعادتی برای من باز شد.»

بهترین پیش بینی برای جلوگیری از ناخوشیها کم خوری و امساك در غذاست بخصوص خوراك طبیعی که از نباتات گرفته باشند هوای آزاد ورزش شستشوی بدن و فکر آرام انسان را همیشه تن درست خوش بنیه و خوشبین مینماید.

انسان بواسطهٔ استعمال خوراکهای ساختگی و من در آری سلامتی خود را از دست داده بنیهٔ او به تحلیل رفته و بزودی تخم ناخوشیهای گوناگون در او نشو و نما میکند ترکیب و ساختمان تن او از تناسب افتاده زیبائی حیوان آزاد و زشتی حیوان اهلی (متمدن) بهمان پایه است که انسان شهر نشین متمدن با انسان آزاد و روستا که در آغوش طبیعت پرورش یافته. آیا هیچ ندیده‌اید کسانی را که مانند خمره باد کرده‌اند خون از سر و صورت آنها میچکد دور چشمشان حلقهٔ کبود رنگ افتاده سر کچل شکم پیش آمده نمیتوانند راه بروند عرق میریزند نفس میزنند یا کسیکه از کم خونی رنگ پریده مانند مرده از گور گریخته است در زمان باستانی مردمان یك زندگانی روستائی و بی آلایش داشته‌اند رنج میکشیدند در هوای آزاد تنفس میکردند سپیدهٔ بامداد با خورشید بر میخاستند غروب با آن میخوابیدند ناخوشیهای سینه وجود نداشته دواهای

عجیب و غریب استعمال نمیکردند و بهتر زندگانی مینمودند. زن و مرد برادروار پاهای برهنه با یکدیگر کشاورزی میکردند بچه‌های آنان تندرست و سرزنده و خوشحال بودند. ماما لازم نداشتند چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.

فصل ششم

پختن خوراك

انسان همیشه پرستش پیچیدگی و ظاهرسازی را میکند. هر چه آسان و طبیعی است بچشم او خوار میآید ازاین رو زندگانی را پیوسته دشوار نموده گمان میکند به خوشبختی خواهد رسید. در صورتیکه همیشه از او رو برگردان است خوراك چیزی است که به منتها درجه پیچیدگی رسیده طبیعت نشان میدهد که انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی بنماید پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراکها و یا برای این است که مزهٔ آنرا بپوشاند مثل گوشت تا بذائقهٔ فاسد شدهٔ ما لذت بکند و تمام اینها نتائج بدی برای سلامتی خواهد داشت.

پختن خوراك را از حالت طبیعی خارج کرده مادهٔ حیاتی را «ویتامین» که در آن وجود دارد میکشد و برای بدن یك تفالهٔ خوراك پخته شده که در آن زهرهای کشتار تولید می‌شود باقی میگذارد. بدن انسان از گروه بی‌شمار ذرات کوچك زنده تشکیل شده که پهلوی یکدیگر قرار گرفته همهٔ موجودات خوراك زنده میخورند همهٔ طبیعت زنده است همانطوریکه برای نشو و نما و

نگاهداری بدن عناصر مادی لازم میباشد برای نگاهداری زندگانی حیاتی و روحی انسان محتاج است بجذب نمودن خوراك زنده یعنی خام و نپخته و از نرسیدن آن مادهٔ حیاتی روح پژمرده شده قوای حیاتیه سست و ناتوان میگردد چنانکه از نخوردن غذا بدن ضعیف می‌شود پس روی زمین زندگانی نگاهداری زندگانی را مینماید. این ماده در همهٔ هستیهای روی کرهٔ ما وجود دارد و برای اینکه داخل بدن انسان بشود تنها در گیاه‌ها تجزیه و ترکیب آن صورت میگیرد. حیوانات گیاهخوار مستقیماً این ماده را از نباتات میگیرند و جانوران درنده از گوشت زندهٔ حیوانات دیگر اخذ مینمایند. پختن زندگانی را نابود کرده و یك تفالهٔ را ببدن میدهد که همه قوت حیاتی خود را از دست داده است و تنها بدن آنهائی را که نیمه‌جان هستند بکار میبرد و قوای خود را باین وسیله مرمت میکند.

هیچیك از موجودات خوراك خود را نمی‌پزند یا نمیکشند اما انسان دقت کاملی در اینکار مینماید چنانکه فیزیولوژیست ایرلندی «کریوز» انسان را یك حیوان طباخ توصیف میکند و گویا همین را دلیل برتری خود بر سایر جانوران میداند در صورتیکه برخلاف قوانین طبیعت رفتار میکند و از اینرو بدن او هیچوقت قوای لازمه را نگرفته بعلاوه یك مقدار زیاد از زهرها داخل آن میگردد و هرگاه از آب میوهٔ خام و سبزیها اخشیجهای زندگانی باو نرسد بدون شك خواهد مرد.

آتش است که انسان بکمك آن خوراکهای عجیب و غریب و نتراشیده که خام نمیتواند لب بزند پخته و میخورد تا طبیعت را گول زده باشد. «بوردو» در تاریخ خوراك مینویسد: «استعمال آتش بابتدای گوشتخواری انسان میرسد چون عضلات سخت و بد

مزهٔ حیوانات بدون تغییری که آتش بآن میدهد خوردنش دشوار بوده است.» و همین استعمال روزانهٔ خوراکهای مرده است که ذائقهٔ او را منحرف کرده و بچیزهای مهیج مثل الکل و تریاك و غیره میل میکند — خوراك پیش از همه چیز باید خام باشد یعنی همانطوریکه طبیعت بما میدهد. پرفسور «ریشه» میگوید: «باید پذیرفت که انسان یك حیوان است — گاهی با هوش اما اغلب نادان و درنده میباشد. برای خوراك خودش باید مانند یك حیوان رفتار بنماید. خوراك طبیعی ما نباید از آنچه که پس از کرورها قرن همهٔ گذشتگان ما میخوردهاند تفاوت داشته باشد پس نیاکان سادهٔ ما آتش نمی‌شناختند و خوراك خود را نمی‌پختند. استعمال خوراك پخته شده یعنی زندگانی برخلاف ساختمان بدنی خودمان. آیا پختن خوراکهای طبیعی را خراب و فاسد نمیکند.»

بعلاوه پختن سبزی و میوه نمکهای معدنی آنرا در آب حل کرد، بیشتر مواد لازمهٔ آن از بین میرود چنانکه فسفاتهای شیمیائی دواخانه جای فسفات طبیعی را نمیگیرد و جزو بدن نمی‌شود میوه‌های ترش مثل لیمو و سرکه نمکهای معدنی را حل میکند. ولی در هر حال اگر خوراك پخته هم استعمال میکنند برای تقویت مادهٔ حیاتی باید مقداری میوه و سبزی خام استعمال بنمایند.

انسان کنونی همان میوه‌خوار است که طبیعت باو میل خوراکهای خوشبو و گوارای میوه را داده که از حرص لاشهٔ جانوران و پرندگان و آب گندیدهٔ میوه‌های کال و دل و رودهٔ چرك و خون حیوانات را رنگرزی کرده با ادویه آمیخته بجای میوهٔ خوشمزه میخورد، عطر او سیر و پیاز و پنیر گندیده و دود خفه کنندهٔ توتون شده و آب فاسد شدهٔ انگور و عصاره‌های زهرآگین را مینوشد و همهٔ وقت خودش را صرف درست کردن خوراکهای

زهر آلود و خونین مینماید.

تمدن انسان بیشتر از دولت سر آتش و دستهای اوست که بهر کاری درمیآید تا در نتیجهٔ فکر او که آنهم بواسطهٔ تجربیات ملیونها سال و انتقال دادن بآیندگان ترقی کرده این پس از یافتن آتش است که او توانسته یك زندگانی مصنوعی برای خودش درست بکند و از هوای آزاد، ورزش طبیعی و زیبائی چشم‌انداز طبیعت محروم شده یك محیط محدود کثیف و من‌درآوری برگزیده بواسطهٔ پنهان شدن در اطاقهای تنگ و تاریك تنفس هوای زهر آلود و گرد و غبار ، کار کردن و خوابیدن در جاهائیکه هوای آزاد بآن نمیرسد ، خوردن خوراکهای ساختگی که با آتش و هزار گونه چم و خم آراسته می‌شود بیشتر سبب فساد او را فراهم آورده انسان میوه‌خوار آرام یك دیو تشنه بخون شده بیش از همه جانوران درنده لاشه و کشتار می‌بلعد.

بجای آرامش و خرمی طبیعت در میان داد و غوغای دائمی زندگانی کرده شب را نشسته و روز را خوابیده مهربانی و عشق طبیعی را بیك مسخرهٔ ننگین کم و بیش جانگدازی درآورده کارهای عجیب و غریب دشوار و بی‌فایده از او سر میزند زندگانی را سخت و غمناك کرده است.

فصل هفتم

اخلاق و گیاهخواری

احتیاج خوراك طبیعتاً پیدا شده اول بدون ترتیب هرچه که میبافتند میخوردند این یك خوراك بدون اراده و زورکی بوده بیشتر میوهٔ خوش آیند درختان خودرو و گاهی دانه‌های دیمی و

ریشه‌های گیاه‌ها و هنگامی گوشت جانورانی که برای دفاع از خود کشته بودند میخوردند چونکه بنظر میآمده حیوانات یکدیگر را میخوردند.

از زمانهای قدیم که علم وجود نداشته برخی از کسانیکه دارای یك حس مشاهدات، بخش استدلال خداداد و احتیاج به متقاعد نمودن داشتند پس از آنکه خوراکهای گوناگون را سنجیده از مد نظر گذرانیدند بعضی اصول و قوانین در بارهٔ خوراکها وضع نمودند. اینها عالم نبودند اینها خیالپرست بودند این طبقه از مردم که یك زندگانی جداگانه در جامعه مینماید و شاعر خردمند یا فیلسوف نامیده می‌شوند.

حقایقی را که از قدیم این اشخاص آشکار نموده‌اند همانقدر از قلب آنان تراوش کرده که از فکرشان قلب آنان گواهی داده که یك چیز آنقدر پست کننده مانند کشتار نمیتواند برای وجود انسان یك ضرورت حیاتی داشته باشد. زمانی با سرزنش و گاهی با لحن تند و خشم آلود یا ترحم و هنگامی با تصویرهای روشن و زننده یا بوسیلهٔ یك منطق محکم در اطراف قرون و سرزمین‌ها در بارهٔ گوشتخواری قضاوت نموده‌اند نمونهٔ زندگانی آنان دلایل عقیدهٔ ایشان را تقویت میکند زیباترین و دلیرترین و نافذترین آنها کسانی بوده‌اند که زندگانی آنان سبب مرگ دیگری را فراهم نمیآورده.

چندی بعد علمای متصوفین و فلاسفه و مقدسین باین عقیده همراهی نمودند و امروزه نیز کرورها مردم برای ترحم نسبت بحیوانات و بواسطهٔ احترام خودشان از استعمال گوشت پرهیز مینمایند.

همه میدانند که اخلاق، علم و رفتار و عادات است و خوراك یك عنصر بزرگ زندگانی میباشد که تأثیر انکار ناپذیری در اخلاق

و روش انسان دارد؛ مثلی است بفرانسه که گویا از «کانت» گرفته شده (۱) میگویند: بمن بگو چه میخوری بتو میگویم کی هستی. این مطلب عین حقیقت است هرگاه خوراك حیوانات مختلفه را با طرز عادت و روش آنها بسنجیم خواهیم دید با عادات آنها تناسب و وابستگی نزدیکی دارد بیشتر فلاسفه و اخلاقیون درندگی نژاد آدمیزاد را بخوراك خونین او نسبت میدهند.

«فیثاغورث» حکیم از کشتار حیوانات اظهار تنفر میکرده و طاقت دیدن آنرا نمیآورده؛ او میدانسته است کسیکه کشتار حیوانات را کار طبیعی میپندارد بآسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست همچنین هیچ گیاهی را زخمی نمیکرده و هیچ جنبنده را نمی‌آزرده و پرندگان‌را میخریده و از قفس آزاد مینموده.

«افلاطون» در کتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراك حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی مابین مردم است و آنرا تنها برای سربازان تجویز میکند تا درنده و جنگجو بشوند. «سنك» و «پلوتارك» و کلیهٔ فلاسفه همعقیده هستند که گوشتخواری تأثیر بدی در ذهن دارد.

«میشله» با شاعر بزرگ انگلیس «بایرون» همعقیده میباشد که خوراك حیوانی انسان را بسوی درندگی و جنگ میکشاند. «کانت» و «ژان‌ژاك‌رسو» نیز درین موضوع موافق هستند. «روسو» گفته: «کسانیکه زیاد گوشت میخورند بیش از سایر مردم درندهٔ و تندخو میباشند. این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است.» چونکه خودپسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت و خون تغذیه میکنند. جانوران خونخوار که بیدار نمی‌شوند مگر برای پاره کردن و پنجه آزمودن همچنین آزار

---

(۱) Man ist was er isst.

میرسانند بدون اینکه آگاه باشند.

ابن‌الاثیر مورخ مشهور که شاهد معتبر هجوم مغولها و درندگی و خونریزی آنها بوده است در باب خوراکشان میگوید: «آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چونکه همراه خودشان گله‌های چارپایان را آورده و از گوشت آنان میخوردند همچنین سگ، خوك و غیره را نیز میخوردند...» ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشتخوارند خودپسند، خونسرد، یك قیافهٔ خشك خشن و درنده دارند، صورت قرمز، چشمهای گودرفته و عضلات خشك و بهم کشیده است؛ برعکس مردمانی که از نباتات زندگانی مینمایند خوش سیما، متناسب، خوش اخلاق، آرام، مهربان و خوشخو میباشند. ژاپنیها که یك ملت آرام، خوشخو و دلاوری هستند چنانکه نه از خطر و نه از مرگ نمیترسند گیاهخوار میباشند.

شکی نیست که گوشتخواری باعث درندگی می‌شود همهٔ کسانیکه آرزومند پیشرفت اخلاقی و بهبودی حالت اسفناك جامعه بوده‌اند در انتشار این عقیده کوشیده‌اند. اگر دکان عرق فروشی، قصابی، ماهی‌گیری و مرغ فروشی را می‌بستند تا اندازهٔ صلح عمومی و برادری آدمیان صورت خارجی میگرفت. برای پیشرفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم که خوراك خونین در بیفتد و گیاهخواری جانشین او بشود اگر برتری حقیقی از قلب میآید هرکسی باید از گوشتخواری دست بکشد که نه دشوار است و نه غیرممکن میباشد. بیشتر آنهائی‌که بهانه میآورند از روی نادانی و خرافات و ترس اینست که مبادا مضحك بشوند. باید گفت که هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر و ریشخند آنهائی است که حقیقت آنرا نمیدانند؛ ما چقدر بسادگی نیاکان خودمان خندیدیم روزی میآید که آیندگان بخرافات ما خواهند خندید.

آرامش و شکیبائی و نرمی که گیاهخواری بمردم میدهد کوتاه بینان گمان کرده‌اند این خوراك سست و لاابالی کرده از جدیت میکاهد اگر از نرمی و لاابالی بودن خشمناکی و درندگی را منظور دارند بهتر آنست که این جدیت از سر مردم بیفتد چنانکه مابین بودائیان گیاهخوار بندرت جنایت اتفاق می‌افتد از این گذشته این ایراد را نمی‌شود بژاپنیها گرفت که امروزه یکی از ممالك مهم دنیا بشمار میآید.

در نتیجهٔ گوشتخواری است که نژادانسان فاسد شده پاکیزگی و سادگی نخستین خود را از دست داده عادات و اخلاق او پر از آلایش و درشتی گردیده زیردست آزاری و درندگی و خونخواری انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه شده.

چون در طبیعت کشمکش و زد و خورد مابین بعضی از جانوران درنده و خونخوار وجود دارد انسان گمان کرده جنگ و خونریزی و کشتار برای زندگانی واجب است اما این دلیل جفنگی است چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ، نمیکنند بلکه طبیعتاً بی‌آزار و آرام و خوب میباشند و همهٔ آنها از نباتات تغذیه مینمایند مانند میمون ، اسب ، کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سرمشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است بنظر میآید یك بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده می‌شود. پرندگان طعمه خوار عموماً شکار خود را بیك ضربت منقار میکشند حشرات با زهر خودشان آنرا بی‌حس کرده بعد میخورند؛ برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر و مار یك سیالهٔ مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فالج میکند هر چند این قوهٔ

مغناطیسی در انسان هم وجود دارد اما برای کشتن جانوران بکار نمیرود پس او سلاحخانه را اختراع کرده این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری باین رذالت شکار خود را نمیخورد و برای پوشانیدن جنایات قبیح آن را همیشه دوردست و در پرتگاه می‌سازند.

مابین جانوران درنده نیز هر کدام دشمن عدهٔ معدودی هستند و بدیگران آزار نمیرسانند مثلاً شیر آهو و گوزن و غیره را شکار مینماید و به پرندگان و حیوانات کوچك کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی میخورد. گربه موش و پرندگان کوچك را میگیرد و غیره. اما آدمیزاد شکمپرست میخواهد همه را بخورد و در زندان بیندازد و بارش را بدوش آنان بگذارد و شکنجه‌ها بنماید. شکم او گورستان فراخ همه جنبندگان است او میخورد آنچه که زندگانی میکند یا میتواند زندگانی داشته باشد. از مرغان هوا تا حلزون دریا را در معدهٔ خود غرق می‌سازد این نیز یك دلیل برتری اوست. گاو علف میخورد، ببر گوشت زنده را میدرد، انسان هم لاشهٔ جانوران را می‌بلعد ولی حیوانات آنچه که در طبیعت خوراك آنهاست بدست آورده بدون تکلف میخورند و آنها را کفایت میکند آنها میخورند برای زیستن اما بسیاری از آدمها پیش از همه چیز زندگانی میکند برای خوردن.

بی‌مناسب نیست که چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخبرالسلطنه (مهدی قلیخان هدایت) بنگاریم:

در حرص انسان

. . . .

شیر و ببر و خرس و کفتار و پلنگ
گر شکاری را همی آرد بچنگ،

بهر سد جوع باشد در کفاف
نی برای جمع کردن بر گزاف.
گر خورش از بهر قوت زندگیست
مرغ و کبك و ماهی ای مسرف ز چیست
خوان خود از هر رقم رنگین کنی
معده را از این و آن سنگین کنی
از شکار ار ببر چنگ خود بهشت
او ندارد دست اندر زرع و کشت
تو نبات و جانور با هم خوری
همچنین عرض شرافت می‌بری
در مسلمانی نه خود اسراف نیست؟
گر مسلمانی پس این اسراف چیست؟ (۱)

یکی از شعرای حساس آقای پژمان چندین حکایت بنظم و یك قصیده در موضوع گیاهخواری و مظالم انسان نسبت بحیوانات گفته‌اند و از آنها نسخهٔ به بنده التفات کردند در اینجا چند بیت از ایشان انتخاب می‌شود:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد

. . . .

دارد هزار گونه غذا جنس آدمی
لیکن مرا خوراك بجز این نه درخور است
دندان و معدهٔ تو گواهی دهد بصدق
کانسان دم بریده ذاتاً علفخور است

(۱) از نسخهٔ خطی تحفهٔ مخبری رونویس شده.

من گوسپند را کشم و میخورم و لیك
تشریح کار آدمیان خجلت آور است
مرغ هوا و ماهی دریا غزال دشت
هر جانور که حالی اندر جهان در است
از دستبرد جورت مأمون نیند از آنك
گسترده دام حرص تو در بحر و در بر است
بد نام گشت گرگ ولی چون نظر کنی
انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است

چون صفحات این کتاب خیلی محدود است و بما اجازه نمیدهد همهٔ اسنادی که از شعرا در دست میباشد بنگاریم باین قطعهٔ سعدی که درندگی انسان را سرزنش نموده و او را همپایه و همکار گرگ معرفی میکند اکتفا مینمائیم:

شنیدم گوسفندی را بزرگی
رهانید از دهان و چنگ گرگی
شبانگه کارد بر حلقش بمالید
روان گوسفند از وی بنالید:
گر از چنگال گرگم در ربودی
بدیدم عاقبت گرگم تو بودی.

بیدادگری انسان در بارهٔ حیوانات جنایاتی که نسبت بآنان مرتکب می‌شوند زیردست آزاری او دلیل بر فساد احساسات و پستی اخلاق اوست. در اثر جور و ستمی که نسبت بآنان مینماید با خونسردی بی‌اندازه جلو جانور دو پا میگوئیم: ای انسان غدار خونخوار! آیا هیچ فکر کردهٔ که اگر در روی زمین مخلوقی همانقدر با هوش و شریر و ده مرتبه زورمندتر از انسانی وجود داشت آیا هیچ

تصور کردهٔ که در مقابل این شخص توانا و افسار سر خود که سرنوشت تو بدست او بود مجبور میشدی سر تمکین فرود آورده مانند اسب و الاغ و گوسفند و غیره مزهٔ اسارت شرمگین بارهای گران شناعت و درشتی و بالاخره طویله و سلاخخانه را بچشی؟

از کشتار روزانهٔ کرورها حیوانات بی‌آزار که نمیتوانند از خودشان دفاع بنمایند نه‌تنها انسان خودرا پست و ننگین میکند بلکه بدون لزوم فریاد انتقام جوی وجدان خود را بزور خفه مینماید و همهٔ آنهائی که گوشت میخورند در پست کردن اخلاق انسان شرکت نموده متفقاً مسئول شکنجهٔ حیوانات می‌باشند. «کنان‌دیل» نویسندهٔ سرشناس انگلیسی میگوید: «یکنفر انسان اجازهٔ اخلاقی ندارد یك گاو را سر ببرد یا یك ماهی را بکشد برای اینکه از گوشت این جانوران تغذیه بنماید. انسان به آنها جان نداده است و حقیقتاً از قادر متعال اجازه نگرفته که آنان‌را از زندگانی محروم بکند مگر اینکه بمنتهی درجهٔ ضرورت بر بخورد.»

پیشوای کنونی یزدانیان «تئوزوفها» خانم «آنی بزان» که بیش از چهل سال است گیاهخوار هستند در ضمن کنفرانس خود شان راجع به گیاهخواری گفته‌اند: «واضح است که نه من و نه شما بدون اینکه بکشیم یا دیگری را باین کار وادار بنمائیم نمی-توانیم گوشت بخوریم پس ما مستقیماً مسئول پستی و اهانت اخلاقی کسانی هستیم که این پیشهٔ هولناك را به آنان واگذار میکنیم.»

«تولستوی» پرهیز گوشتخواری را نخستین گام بسوی پیش رفت حقیقی انسانیت دانسته. نویسندهٔ معروف آلمانی «نیچه» باین لحن ستایش گیاهخواری را مینماید: «من گمان میکنم که گیاه خواری بواسطهٔ پرهیزکاری و تقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحداً بیشتر خدمت کرده است — این مطلب را هیچ

اغراق مپندارید بی‌شك آموزگاران آینده یك طرز خوراك سخت تری تجویز خواهند نمود.»

بخصوص جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراك نباتی بشود و یك چنین غذای خون آلوده و چرکین را دور بیندازد چون یکی از خرافاتی که شهرت دارد این است که زن باید همهٔ وقت خود را صرف آشپزی بنماید از این رو هر گاه از رنگرزی و پیرایش لاشهٔ جانوران دست بکشد بیشتر اوقات خود به کارهای نجیب‌تری خواهد پرداخت زن که تولید زندگانی میکند نباید راضی به کشتار شده و لبهای خودش را به آن آلوده بسازد.

مقایسه بکنید یك دکان میوه فروشی را که به رنگهای دلپذیر روانبخش آراسته شده از بوی آن شامه لذت میبرد سیب، نارنج، گیلاس، هلو، انگور و خربزه و رنگهای زندهٔ سبزیهای گوناگون را با دکان قصابی دل و روده آویخته شده اجساد سربریده شکم های شکافته شده پایهای شکسته که آویزان است و قطره قطره از آن خون میچکد و بوی گند لاشه در هوا پراکنده میباشد.

انسان میوه خوار آرام یك دیو خونخوار گردیده یك خراب کنندهٔ پست میشود و احتیاج او به‌نابود کردن و شکنجه نمودن تا پست‌ترین رذالتها میرود او زحمت میکشد هوش و فکر خود را صرف میکند تا آلات کشتن بسازد اگر تنازع بقا راست است انسان تنازع فنا مینماید او میکشد، برای خوردن میکشد، برای شفا دادن میکشد، برای آمرزیدن میکشد، برای پوشش، برای زیور، برای پول، برای جنگ کردن، برای علم، برای تفریح و بالاخره میکشد فقط برای کشتن پادشاه ستمگر غدار پر آز و خونخوار است که همه چیز را میخواهد و بهیچ چیز ابقا نمیکند و هنوز بخودش

دلداری زندگانی بهتری را در دنیای دیگر میدهد!
او گوسفندان را بزرگ مینماید تنها برای اینکه به پول نزدیك بکند این بره‌های بی‌آزار و آرامی که همبازی بچه‌های او می‌باشند یکروز هم به‌بهٔی را جلو بچه‌های خودش سر میبرد و این بچه دیوها که در یك محیط جنایات ننگین و اهانت به قوانین اخلاقی و انسانیت بزرگ می‌شوند گرته از روی پدران درندهٔ خودشان بر میدارند. اگر انسان گاهی بعضی از حیوانات را می‌پروراند یا دوست دارد برای احترام بزندگانی و حس اخلاقی نمیباشد بلکه تنها از روی خود خواهی و منفعتی است که از آنان میبرد تا اینکه وقت خوردن آنها برسد و در حقیقت فریبندگی دوروئی و تمسخر به انسانیت است.

ای گرگان بیشه‌های منزوی و انبوه ای جانوران درندهٔ جنگلها که پهلوهای لاغر و بهم چسبیده و چشمهای درخشان شما گواهی یك زندگانی خشن و سرگردان اما آزاد را میدهد و مطابق قوانین طبیعت زیست میکنید و برای دفاع بجز دندانها و چنگال خودتان چیز دیگری ندارید شما را آفرین میگویم که غلام و زر خرید یك تمدن درندهٔ ساختگی و پست نمی‌باشید.

فصل هشتم

برتری گیاهخواری

برتری گیاهخواری دور از اینست که در تحت انتقاد در بیاید همه جا در هر سرزمین و آب و هوا نزد طبقات مختلفهٔ مردم پیشه‌ور، کارگر، دانشمند و غیره آزموده شده و همیشه پیروزمند

بوده است چنانکه عدهٔ بیشتر مردمان آسیا هزاران سال می‌باشد که با نباتات تغذیه مینمایند.

انجمن گیاهخواران فرانسه (۱) مرام خود را اینطور معرفی میکند: «گیاهخواری گوشت همه حیوانات را منع میکند اما همه مواد دیگری که از حیوانات بدست میاید اجازه میدهد: تخم‌مرغ، شیر، روغن، عسل و غیره.. ولیکن غلات سبزیها و بخصوص میوه‌ها را خوراك طبیعی انسان تلقی مینماید.

«گیاهخواری بر استعداد کار میافزاید به آزادی فکر کمك میکند و سبب نشو و نمای خصایل عالی انسان می‌شود که همه مخلوقات را دوست داشته و یك محرك تعادل عمیم میگردد.

«منظور از گیاهخواری اینست که انسان را بوسیلهٔ خوراکی که مطابق قوانین طبیعت می‌باشد نیرومند بنماید و هرگاه از روی عقل به آن رفتار بکنند بهترین راهی برای نشو و نمای هم‌آهنگ و تعادل کامل است.»

گیاهخواری نه تنها بیك خوراك نباتی قناعت میکند پرفسور «رائو» در ضمن شروط دیگری مینماید از جمله پاکیزگی هوا، پوست‌بدن، جامه، منزل و جهاز هاضمه همچنین ورزش روزانه و ترك نمودن آنچه که بر خلاف حفظ‌الصحه و نشو و نمای قوای بدنی و ذهنی و اخلاقی است.

شیر و تخم‌مرغ ممنوع نشده چونکه مادهٔ حیاتی در آنها وجود دارد. با شیر گاو بچهٔ خودش را خوراك میدهد و تخم‌مرغ جوجه می‌شود پس اینها مادهٔ مرده نیستند مثل خوراکهائی که در حال تجزیه هستند از قبیل گوشت و ماهی که بواسطهٔ مرگ ناگهانی مردار می‌شوند و همه‌مان میدانیم که مردار یك چیز

(۱) Société Végétarienne de France. 17 Rue Duguay—Trouin Paris.

چرکینی است خواه موش خواه سگ یا گربه باشد و اگر آن احساس را از گوشتی که در بشقاب است نمینمائیم برای آنست که بزور ادویه و پختن و رنگرزی خودمان را گول میزنیم.

پرفسور «ژول لوفور» در کتاب علمی خود راجع به گیاه خواری (۱) پس از آنکه بطرز درخشانی ثابت میکند که گیاه خواری تنها خوراکی است که بخوبی میتواند قوای جسمانی و ذهنی انسان را تقویت بنماید نتیجه میگیرد: «گیاهخواری تنها طرز خوراکی است که اجازه میدهد بدون اینکه اعضای بدن را خسته بنماید در پناه هر گونه سموم، قوای محرکهٔ بدن کاملاً نشو و نما یابد و مقاومت از سر ما را بیفزاید.»

دکتر «جان وود» انگلیسی میگوید: «به عنوان طبیب مایل هستم گواهی بدهم چنانکه از آزمایش شخصی و مشاهداتی که پس از سالیان دراز عملی خواه شخصاً و خواه در بیمارستانها نموده‌ام نتیجه می‌شود که گوشت نه لازم است و نه طبیعی و نه سالم برای نشو و نمای جسم و روح نیز لازم نیست چونکه ترقی فوق العادهٔ پهلوانان گیاهخوار و نمونه‌های بیشمار فلاسفه، نویسندگان و متبحرین نامدار خواه قدیم و خواه جدید که همهٔ آنان گیاهخوار شناخته شده‌اند بخوبی کفایت میدهد.

این عادت طبیعی نیست زیرا که انحراف از قوانین وجود ما است انسان میوه‌خوار آفریده شده این حقیقت عملاً آشکار میگردد هرگاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم می‌بینیم او کاملاً با آنها چه از نقطهٔ نظر اعضای درونی و چه ساختمان ظاهری فرق دارد در صورتیکه تشریح بدن او شباهت تامی با میمونهای بزرگ دارد که خوراك آنان عبارتست از میوه‌ها غلات و گردو.

J Lefèvre, Examen Scientifique du Végétarisme. (۱)

«که خوردن جسد حیوانات کشته شده ناسالم است و کاملاً
«به ثبوت پیوسته که ناخوشیهای بسیاری از آن تولید میگردد.»

سبزیهای تازه و میوه‌های رسیده تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به بدن انسان میرسانند در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت می‌شود و همهٔ آن در استخوان است که انسان نمیتواند بخورد دکتر «ژول لوگران» در کتاب فلسفهٔ خوراك خودش نوشته: «بچه باید یك خوراکی داشته باشد که سلسلهٔ اعصاب او را تقویت بکند و او تنها در نباتات و بخصوص در غلات موادی که لازمهٔ نشو و نما و تشکیل اعصاب دندانها و استخوانهای او می‌باشد خواهد یافت.»

دکتر «شووآ» در ضمن نطق خودش میگوید: «... آزمایش شخصی و ناخوشهایم بمن نشان داده که همیشه خوراك نباتی مطهر یك کمال مطلوب است که برای بزرگترین استفاده از سلامتی و رتبهٔ انسانیت باید بسوی آن متمایل بشویم. گوشتخوار معتاد یا موروثی نمیتواند به آن برسد بجز استثناء آنهم بتوسط درجات و بوسیلهٔ یك پلکان محتاط و بصیر.»

دکتر «گاستن دورویل» نوشته: «خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی غلات و میوه) کاملاً برای نگاهداری و تقویت بدن انسان کفایت میکند در صورتیکه غیر ممکن است سالم باشند و فقط گوشت بخورند و یا بیشتر آنرا استعمال بنمایند.»

دکتر «ادواردلوی» در کنفرانس خودش میگوید: «من می‌توانم امروزه اعلام بکنم یکنفر گیاهخوار را نمی‌شناسم که برای سلامتی گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خودش را تکمیل بنماید و اظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده باشد.»

فیلسوف نامدار «سنك» نیز نوشته: «از این قبیل دلایل بر

من اثر کرد و از استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم پس از یك سال دیگر نه تنها کارهای من آسانتر شده بود بلکه گواراتـر گردید.»

دکتر «ادوار لوی» در جـای دیگر میگوید: «مقصود از گیاهخواری آن است که خوراکهائی‌را که طبیعت پیشکش مینماید با احتیاجات خودمان متناسب بکنیم. چون ما خیلی کم احتیاج به آن داریم باید غلات خشك و پنیر و بادام و گردو و فندق را از روی امساك استعمال بنمائیم و از خوراکهای خیلی چرب باید پرهیز کرد همچنین از آنهائیکه قوام آمده مثل شوکولات و مربا باید سبزیهای تازه را صرف کرد یا میوه‌ها را که احتیاج به پختن ندارد و همانقدر نمکهای معدنی در آن یافت می‌شود که در سبزیهـای تازه.»

آزمایش نشان میدهد که گوشت حیوانات پروار ناخوش است و سبب ناخوشیهای کسانی می‌شود که آنرا میخورند بعلاوه این حیوانـات مبتلا بـه خنازیر و مرض سل هستند چونکه هوای آزاد و ورزش طبیعی ندارند زمانیکه حیوانی را چاق میکنند این دلیل نمی‌شود که چون گوشت بیشتر دارد عضلاتش نیز سالمتر است زیرا مواد زیادی که بدرد بدن نمیخورد بشکل چربی زیر پوست جمع می‌شود هر چه بیشتر آدمیان و جانوران چاق بشوند بیشتر ناخوش می‌باشند بعلاوه در گوشت گوسفند اهلی غدد و کرمهای مختلفه وجود دارد.

برتری خوراکهای نبـاتی در حیوانات نیز امتحـان شده است. سگ و گربه که اصلاً حیوان گوشتخوار میباشند دیده میشود گاهی اغذیهٔ نباتی را بگوشت ترجیح میدهند و بواسطهٔ پذیرفتن این خوراك اهلی و رام و مهربان می‌شوند همچنین هوش آنها

ترقی و نشو و نما میکند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد ولی حیوانات گیاهخوار را که گوشت میدهند نتیجهٔ بعکس میبخشد.

اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود برای آن است که خوراك خود را بد انتخاب میکنند و همان اثری را دارد که وافوری یا عرقخور بخواهد مهیج خود را ترك بنماید. از این رو چون بدن‌را گوشت مسموم کرده ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند. ابتدا گوشت زیادی و ناخوش در بدن آب می‌شود و پس از آن تعادل سلامتی برقرار میگردد لهذا ترسیده طرز خوراك دیرینه را پیش میگیرند. دیگر اینکه اطباء وقتی بناخوش تجویز گیاهخواری را مینمایند که بدن از استعمال گوشت و دواهای گوناگون مسموم شده آنوقت از این خوراك یك معجزه میخواهند و زمانیکه ناخوشی برطرف شد دوباره همان خوراك قبل خود را پیش گرفته و گیاهخواری را جزو دوا تصور مینمایند.

فصل نهم

آزمایشهای عملی

کسانی هستند که پس از پذیرفتن دلایل گیاهخواری تردید دارند که از روی آن رفتار بنمایند و میترسند که مبادا سبب ناتوانی و ضعف مزاج بشود. این ترس از آنجا پیدا شده که عوام گمان میکنند گوشت یك خوراك مقوی است و عضلات را تقویت میکند. ما میرویم اجمالاً مشاهدات و تجربیاتی را که در هر زمان و در همهٔ آب و هواها و نزد مردمان مختلفه شده بنگاریم:

«پیرس دنیس» در مقالهٔ که در مجلهٔ جغرافیائی نوشته میگوید: «مطابق اسنادی که بدست آمده پادشاه مصر کئوپس که بزرگترین

اهرام را ساخت برای خوراك عمله‌ها باندازهٔ ۱۶۰۰ تالان نقره پیاز و ترب و سیر فرستاد که ۱۰۰۰۰۰ نفر را خوراك میداد از این رو اهرام نتیجهٔ کار بازوی عمله‌هائی بود که با نباتات زیست میکردند. هرم بزرگ مرکب است از دو ملیون و سیصد هزار تخته سنگ که هر کدام دو تن وزن دارد و آنها را بطول نیل تراشیده حمل مینمودند.»

یونانیان قدیم بمقدار زیاد انجیر خشك صرف میکردند و آنرا خوراك مقوی دانسته برای تقویت پهلوانان بکار میبردند. افلاتون که یکی از نابغه‌های متفکرین بوده با غلات و میوه بخصوص با انجیر خشك زندگانی میکرده و بسن ۸۱ سالگی مرد.

سرشماری بما نشان میدهد که بیشتر اهالی روی زمین گیاهخوار میباشند. در هندوستان ۳۰۰ ملیون از اهالی آن گیاهخوار هستند یعنی نزدیك خمس ساکنین روی کره. خوراك چینیها از غلات و برنج و سبزی و ماهی ترکیب شده. ژاپنیها خیلی بندرت گوشت ماهی را استعمال میکنند و بیشتر اهالی آن تنها از حاصل کشاورزی زندگانی می‌نمایند خیلی قانع و کم‌خوراك میباشند هر چند امروز در ردیف ممالك متمدنهٔ درجهٔ اول دنیا بشمار می‌آیند لکن هنوز عادات و رسوم و روش باستانی خود را از دست نداده و تقلید اروپائی‌ها را نکرده‌اند.

کارگران کشتی در مصر کنونی از خیلی قدیم تنها از خربزه و پیاز و باقلا و عدس و خرما و ذرت خوراك خودشان را میگیرند خیلی قوی و پرزور هستند و تمام روز را کارهای شاقه مینمایند.

چاپارهای بومی مکزیك که هرروز چندین فرسنگ راه میروند و خیلی نیرومند میباشند تنها دانهٔ ذرت میخورند. روستایان روسی فقط با نان سیاه و شیر و سبزی زندگانی مینمایند خیلی

پر زور و تومند هستند. بسیاری از قبایل عرب میباشند که تنها از خرما و شیر شتر و نان زیست کرده و در تمام مدت عمر گوشت بلب آنان نمیرسد همچنین خیلی کم خوراك هستند ولی در نیرومندی و چالاکی و زرنگی و استقامت در جلو هوای سوزان و بردباری ضرب‌المثل شده‌اند.

همه میدانند که مردمان کوهپایه و دهقانان و برزگران در همه جای دنیا از زمان ماقبل تاریخی تاکنون بیشتر از نباتات و میوه زندگانی کرده و از شهریهای گوشتخوار پر زورترند.

«کارسیلازو» در تاریخ «انکاها» نقل میکند که بومیان «شیلی» و «پرو» گیاهخوار بوده‌اند و این دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده آزادی خود را نگاه دارند از اختصاصات آنها مینویسد که تنها با میوه و نان و سبزی زندگانی میکردند. مردمان آنهـا خیلی زیبا و خوش اندام بوده اخلاق خوب و عادات آرام و مهربان داشتند او میافزاید که زنان آنها لطافت و جوانی خود را پیش از سن شصت و دو سالگی نگاه میداشتند.

دستهٔ از رهبانان مسیحی «تراپیست» هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت مینمایند خوراك آنان منحصر است از نباتات حتی مواد حیوانی را هم نمیخورند مطابق عقیدهٔ اطباء خیلی سالم و خوش بنیه هستند همچنین عمر درازی مینمایند.

در ایران بسیاری از طوایف بادیه نشین فقط از گیاه‌ها و نان و شیر چارپایان زندگانی میکنند و تمام روز را زحمت میکشند. در دشتستان فارس قبیله‌هائی مسکن دارند که خوراك آنها منحصر از خرما و آرد و نخودچی است و همیشه در گردش بوده خیلی قوی و چالاك میباشند ولی ایرانی شهر نشین از روی تقلید اروپائیها همچنین اغلب بیش از آنها گوشت میخورد و ناخوشیهای آن روز بروز

زیادتر می‌شود اما در ولایات مردمان کوهپایه و روستا تقریباً گوشت نمیخورند و خیلی سالم‌تر از اهالی شهر میباشند.

«نیکلا خانیکف» راجع بخوراك تاجیکهای افغانستان میگوید:
«... اما پایهٔ خوراك مردم روی پرورش درخت توت قرار گرفته که غرس آن خیلی وسیع میباشد. توتها را جلو خورشید خشك کرده آرد مینمایند و از آن نان درست میکنند. اگر بظاهر اهالی کوهستان قضاوت بنمائیم این خوراك خیلی سالم است و مطابق حساب «ایروین» غرس درخت توت خیلی بیشتر از مردمان را خوراك میدهد که یك کشت‌زار گندم بهمان مساحت نخواهد توانست.»

دکتر «الدفیلد» میگوید: «اگر از من بپرسند آیا کسانیکه از خوردن گوشت پرهیز نموده‌اند کم‌بنیه و ضعیف شده‌اند؟ پاسخ میدهم که در بیشتر اوقات به‌ثبوت پیوسته که آنان جسماً بیشتر قوی شده‌اند و ذهن آنان روشن و جدی گردیده است.»

دکتر «والتر هدون» اظهار میدارد: «آزمایش روی خودم که از گوشت ماهی و چارپایان و پرندگان همچنین مشتقات آن پرهیز مینمایم (باستثناء استعمال کمی شیر و کره و تخم مرغ) و تاریخ آن به بیست و پنج سال میرسد که بدون لغزش تا امروز پیروی نموده‌ام.

«خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع بهمین امتحان کردند و اکنون هرکدام از آنان ۸۰ الی ۹۰ سال دارند و در کمال صحت زندگانی میکنند.

«من این طریقه را در عملیات طبی خودم امتحان کردم و آنرا یك کمك خیلی بزرگی در بهبودی ناخوشی‌ها یافتم و حقیقتاً در بسیاری از مواقع آن را کافی دیدم که بدون دوا معالجه مینماید.»

حیوانات میوه‌خوار از حیث قوت بهیچوجه کمتر از جانوران درنده نمیباشند مثلاً میمون لولهٔ تفنگ را گرفته مانند چوب نازك

از میان میشکند. آیا فیل و گاو و اسب و غیره که حیوانات آرام و بردبار و بی‌آزار هستند و از گردهٔ آنها کارهای شاقه میکشند علف خوار نمی‌باشند؟

در بلژیك پرفسور فاکولته دکتر «بوتیسکو» که گیاهخوار نبوده یك رساله در این خصوص نوشته و در مقدمهٔ آن میگوید: «من گیاهخوار نیستم من این تز را برگزیدم تا عقاید جاریه در بارهٔ گیاهخواری را کمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها در حدود پنجاه نفر گیاهخوار را انتخاب کردم از آنان پرسش نمودم و ملاحظه کردم قوت و استقامت آنان چقدر است ایشان مطابق میلشان بمن جواب دادند و شرح همهٔ این گیاهخواران که از روی ذوق و از روی خودپسندی بواسطهٔ ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراك را پذیرفته بودند ثابت کرد که این رژیم آنها را از حال اولیه که داشتند بهتر نموده است.»

دکتر مزبور عملیات لابوراتوار کرده و اظهار میدارد که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانیکه گوشت میخورند بیشتر است. و مرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد گیاهخواران میشود اینها نتیجهٔ است که یکنفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه نموده.

پرفسور سابق‌الذکر بالاخره ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانیکه چندین سال است گیاهخوار هستند زودتر انجام میگیرد تا کسانیکه چندین ماه است که‌از گوشت پرهیز میکنند.

اغلب نمیدانند که بکلی بر خلاف خرافات عوام خوراکهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است. امروزه ورزشکران و پهلوانان بزرگ دنیا گیاهخوار و میوه‌خوار میباشند مانند «کارل مان» در مسابقهٔ «دو کروب» و «مایلز» و «ویت» در «استخلم» و «نورمی». همهٔ آنها گیاهخوارند و بسیاری دیگر در

مسابقه‌های بزرگ دنیا از سایر پهلوانان پیشی گرفته‌اند. پس دیده می‌شود تأثیر گیاهخواری نه تنها از نقطهٔ نظر اخلاقی و ذهنی است بلکه بدن را پر زور و خوش بنیه ساخته عضلات را نرم و چابك میکند.

انسان بهیچوجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه بکند او میتواند با میوه و گیاهها زندگانی کرده و سالم هم باشد. این یك طرز خوراك ریاضتمندانه نیست بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است.

فصل دهم

اقتصاد و گیاهخواری

خوراکهای نباتی برتری مهمی از نقطهٔ نظر اقتصاد بر اغذیهٔ حیوانی نشان میدهد قیمت آنها بیش از ثلث خوراکهای حیوانی نیست بعلاوه مواد سمی در اینها نیست و گوشتخواران مبلغ هنگفتی آب زیادی که در گوشت وجود دارد میخرند. بتجربه رسیده که عموماً خوراکهای مضر گرانتر هم تمام می‌شود پس ترك نمودن آنها نه تنها برای سلامتی مفید خواهد بود بلکه برای صرفه جوئی نیز سودمند است.

هر چند معاش مردمان چوپان کمتر از شکارچیان موقتی میباشد چون در حیوانات اهلی همیشه یك ذخیرهٔ دارند و لیکن از قحطی ایمن نیستند یك خشك سالی کوچکی که شد اول حیوانات میمیرند و نمیشود گوشت آنها را ذخیره کرد یا یك ناخوشی همهٔ آنها را میکشد بهمین جهت زندگانی آنها سخت است و باید پیوسته کوچ بکنند و همیشه گرسنگی آنها را تهدید مینماید تنها

کشاورزان کاملاً مطمئن هستند و از ذخیرهٔ وسیعی که حاصل آنها میدهد میتواند در هنگام کمیابی زندگانی خودشان را تأمین بنمایند.

در همین خصوص یکی از رؤسای سیاه‌پوستان رو بقبیلهٔ خود نموده بآنان خطاب میکند که «کروکور» برای «ولمر» نقل کرده: «آیا شما نمی‌بینید که سفیدها با غلات زندگانی میکنند و ما باگوشت و برای اینکه گوشت بپرورد سی‌ماه طول میکشد و اغلب کمیاب است ولی هرکدام از این دانه‌های غریب که آنان در زمین میکارند صد برابر می‌شود؟ گوشت چهار پا دارد برای گریختن و ما دو پا بیشتر نداریم برای اینکه آنان را دنبال بکنیم. اما دانه‌ها همانجائیکه سفید پوستان میکارند مانده و نشو و نما مینماید. زمستان برای ما زمان شکارهای خسته‌کننده و خطرناك میباشد در صورتیکه برای آنان هنگام آسایش است بهمین جهت آنها آنقدر بچه دارند و بیشتر از ما زندگانی میکنند. پس بهرکدام از شماها که بحرف من گوش میدهید میگویم: پیش از آنکه درختهای چنار ما خزان بکند نژاد کشاورز نژاد گوشتخوار را بنیان‌کن خواهد نمود مگر اینکه شکارچیان بکشت و زرع تن دربدهند.»

اگر همهٔ مردم گیاهخوار می‌شد زمین ما میتوانست از سه الی پنج برابر برساکنین کنونی خود را خوراك بدهد.

«الکساندر هومبلد» معتقد است که یك تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراك میدهد بیش از یکنفر را نخواهد توانست تغذیه بکند هرگاه سبزهٔ آن را برای پرورش چارپایان بکار ببرند در مکزیك همین زمین میتواند ۲۴۰ نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

«لیبه‌بیگ» در همین باب میگوید: «انسانی که گوشت میخورد برای خوراك خودش یك سرزمین وسیعی لازم دارد خیلی وسیع‌تر که برای شیر و ببر لازم میباشد. یك ملت شکارچی که در یك

سرزمین کوچك زندگانی میکند اهالی آن نمیتوانند زیاد بشوند.»

مسیو «لوژاند» از نقطهٔ نظر اقتصاد راجع بخوراك فرانسویان گفته: «ما خوراك خودمان را با حیوانات تقسیم مینمائیم و آنان ده یك آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان بما رد میکنند وقتیکه بیك خوك شیر و سیب زمینی بدهند تا اینکه پروار بشود این ده روز خوراك ماست که برای یك روز معاوضه مینمائیم.»

نه تنها خوراکهای نباتی. هیچگونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمیگذارند بلکه زندگانی را بی آلایش کرده تهذیب اخلاق مینماید و بیدادگری و اسارت حیوان و انسان را بر میاندازد و ویرانی و بایری زمین‌ها را مرمت میکند دیگر زمین‌های حاصل‌خیز خراب نمی‌شود تا از آنها آلکل و تریاك استعمال بنمایند.

در صورتیکه همهٔ جانوران در طبیعت یك خوراك خوشمزه باندازهٔ فراوان میابند که بآسانی جزو بدن آنها می‌شود. انسان توانسته مسئلهٔ نگاهداری خود را دشوار بنماید بطوریکه او قسمت بزرگ زمان و هوش و جدیت و کار خود را صرف آماده کردن یك خوراك غریبی مینماید که‌لیاقت ندارد از نقطهٔ نظر علمی طبیعی باشد همچنین باجرا داشتن یکدسته احتیاجات مصنوعی احمقانه و کاملاً بی‌فایده و از این خودش را بدبخت‌ترین جانوران کرده بطوریکه زندگانی کنونی برای بیشتر مردم یك چیز تاریك و دشوار و بی‌معنی گشته که بزحمتش نمیارزد.

هیچ حیوانی در دنیا وجود ندارد که آنقدر ابلهانه هوش و جدیت خود را برای چنین نتیجهٔ مزخرفی بکار ببرد از اینجهت میتوان گفت که تمدن و ذکاوت و خوشبختی آدمیزاد پست‌تر است از آنچه که در نزد بیشتر حیواناتی که از دانه زندگانی میکنند یافت می‌شود.

فصل یازدهم

جواب ایرادات

گیاهخواری مانند همهٔ عقاید بهانه‌تراش و ایرادگیر دارد. ماین ایراداتیکه باین طرز خوراك وارد میآورند بیشتر آنها بچگانه و روی منطق محکمی نیست معهذا از آنجائیکه ممکن است در نظر بعضی اشخاص اهمیت پیدا بکند در اینجا بعضی از آنها را مینگاریم:

فلاسفه پس از مشاهدات خودشان راجع بزندگانی حیوانات میخواهند ثابت بنمایند که مدار زندگانی بروی زور سرپنجه و مکر و حیله قرار گرفته هرکسی که قوی‌تر است باید زیردست خودش را بخورد. میگویند سخت باشید این پند اخلاقی تازه است. درنده باشید نسبت بزیردست و ناخوش و زن و پیر و بچه و ناتوان،

هیچ فکر باین درجه پست نمی‌شود و عین نادانی و حماقت را نمیرساند زیرا که پیکار زندگانی مابین جانوران خونخوار نیز باین اندازه پست و شنیع نمیباشد چون مقصود آنها تنها بدست آوردن خوراك است نه از زور ورزی و وحشیگری. طبیعت بحیوانات نمیگوید: سخت و درنده باشید فقط آنها را بسوی خوراك خودشان میکشاند و بایشان میگوید خودتان را بپائید ...

این قانون درنده را آدمیزاد برای خودش درست کرده اگرچه برعکس آن نیز مشاهده می‌شود. اگر زندگانی بزور و قابلیت است هرگاه شیری را در باغ وسیعی بیندازند که در آنجا جانوری وجود نداشته باشد از گرسنگی جان میدهد و یا در جنگ که روی فلسفهٔ گردن‌کلفتی قرار گرفته جوانان ورزیده و خوش بنیه کشته می‌شوند و یکمشت سیاسی‌دان حریص و زر پرست و ناخوش در

آخر کار استفاده مینمایند.

فراموش نکنیم آنچه که زندگانی را زهرآلود میکند «جنگ برای زندگی» (۱) نیست اما کشمکش سر چیزهای پوچ و بیهوده است. هنگامیکه انسان از شادیهای دروغی و چیزهای مزخرف دست برداشت و این پرستش خونین سیم و زر را کنار گذاشت خواهد فهمید که مهمترین آخشیج زندگانی را طبیعت باو میدهد مانند روشنائی هوا و آب و خوراك و غیره همهٔ این کشتن و کشتارها و حقه بازیها سر چیزهای بیخود است و کسی دیگر بخیال نمی‌افتد چیزی را برای خودش احتکار بنماید.

میگویند اطباء گوشت میخورند، عرق مینوشند و سیگار میکشند. اما در مدارس طب چه بدکترها یاد میدهند؟ آیا باو میآموزند که پیش بینی ناخوشی‌ها را بنماید و از خطر آن جلوگیری بکند یا اینکه چگونه زندگانی میکنند و چگونه می‌میرند؟ نه تنها باو یاد میدهند که بیمار را چگونه می‌شود یك ربع ساعت بیشتر زنده نگاه داشت بغیر از آنهائیکه مقصودشان تنها بدست آوردن تصدیقنامه است و بس و زندگانی آنان بروی فساد مردم تأمین میشود.

اطبائی که حقیقتاً برای بهبودی و نجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته و بر علیه معایب جامعه و خرافات وافسانه‌ها و برخلاف دروغ و دوروئی و دزدی و درندگی که پایهٔ جامعهٔ متمدن است جنگیده‌اند بزودی پامال شده‌اند.

در اینجا همهٔ اطباء منظور نبودند ولی بآنها درس میدهند غذا چطور هضم می‌شود اما هرگز راه زندگانی را یاد نمیدهند و فن او را یك صنعت کرده‌اند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود تا از حفظ‌الصحهٔ خراب و موهومات مردم استفاده بکند.

The Struggle for life. (۱)

آیا طبیب یك موجود فوق‌البشر است یا اینکه از آسمان پائین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده‌اش بکار میبرد در یك جامعه که همه چیز خرید و فروش می‌شود که زندگانی یکدسته با زجر و مرگ دیگران تأمین میگردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا دیپلم از روی استحقاق داده می‌شود؟آیا دیپلم انسان را پرهیزکار و با بصیرت میکند؟ نه، دلیل نمی‌شود هرکه پول دارد هوش هم داشته باشد چون بکمك آن دیپلم هر علمی را میشود بدست آورد.

دوا ساز و دوا فروش و یك گروه دیگر زندگانی ایشان روی ناخوشی دیگران میگردد. سرشماری مرده‌ها در بعضی ممالك به ۷۵ در صد رسیده و جنایات علمی هرروز گورستان را پر از زندگانیهای کمتر از ٤٠ سال مینماید. میکروب بیش از پیش زور آور شده ناخوشی‌های کوفت و سرطان و دیوانگی و سل و ناخوشی‌هـــای تازه درآمد روز بروز زیادتر می‌شود.

آیا بنظر غریب نمیآید که در امتحانات راجع بخوراك انسان یکی از پرفسورهای معروف بیك عده سگ فقط گوشت خام داده و بدستهٔ دیگر گوشت پخته میدهد. آنهائی که از گوشت خام تغذیه کرده بودند خیلی سالم و قوی بنیه می‌شوند و عدهٔ دیگر که گوشت پخته خورده بودند دیری نمیکشد که میمیرند. آنوقت نتیجه میگیرد که گوشت خام برای انسان یك خوراك مقوی است و اکسیر اعظم میباشد و همهٔ ناخوشیها را شفا میدهد! چه اشتباه بزرگی است چه سگ حیوان گوشتخوار میباشد و خوراك او را نمی‌شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهیم در صورتیکه همهٔ آزمایشهای پیشتر اطباء روی حیوانات گوشتخوار و دانه چین و غیره است مثل سگ و موش و کبوتر.

انسان از هرچه که میخورد زندگانی نمیکند و نه از آنچه

که هضم مینماید ولی از آنچیز زندگانی میکند که جذب بدن او میشود. گوشت یك خوراك کامل است برای موجودی که دندانهای کلبی بلند و تیز داشته باشد تا آنرا بدراند و دارای غده‌هائی باشد که بمقدار زیاد آمونیاك تولید کرده «پیتومائین» ها را نابود بنماید و روده‌های او خیلی کوتاه بوده که گوشت در آن توقف نکند تا فاسد بشود.

هر خوراکی را که انسان بیشتر بخورد همان را دوست دارد. انگلیسها «پودینگ» را دوست دارند چونکه هر روز خورده‌اند وزغ بدهان فرانسویان مزه میکند در صورتیکه دیگران از آن متنفرند. چینیان برنج را زیاد دوست دارند چونکه چیز دیگری نمیخورند. ازینجهت ترك گوشتخواری در ابتدا کمی دشوار است ولی بعد از چندی اغذیهٔ نباتی خیلی طبیعی و گوارا خواهد شد و خواهند دید که گوشت چه خوراك چرکینی بوده است.

ممکن است بگویند انسان پس از قرنها گوشت خورده و اکنون معتاد گشته و گوشتخوار شده ولی او همانطوری بـه گوشتخواری عادت کرده که یکنفر وافوری بتریاك و عرقخوار بمسکر خودش. گوشت برای انسان حکم یك مهیج خطرناك را دارد نه خوراك و ترك آن سودمند نباشد ضرر نمیرساند از طرف دیگر می‌بینیم اعضای او بهیچوجه تغییر نکرده نه دستهای او مبدل بچنگال شده و نه دندان کلبی او رشد کرده و نه معدهٔ او کوچك و ضخیم گردیده و نه روده‌های او کوتاه گشته رویهمرفته اعضای بدن او شبیه جانوران درنده نشده از جانب دیگر روز بروز از بنیه و قوای او کاسته میگردد و کلیتاً در سلامتی و نیرومندی و اخلاق او نتایج خوبی نبخشیده بلکه برعکس خون و نژاد او فاسد شده. چرا مابین همه جنبندگان روی زمین تنها انسان است که

دندانهایش خراب می‌شود و بزحمت باید نگاهداری بکند؟ نه در
ته بیشه‌ها و نه در دشت و هامون و نه در عمق دریاها هیچ حیوانی
دیده نمی‌شود که دندانهای او ریخته باشد اگر پیدا شد معلوم
میگردد که نژاد او رو باضمحلال است . ساختمان دندان انسان
پس از تشکیل همهٔ اعضا بوجود میآید و چون عموماً پیش از بلوغ
دندان درد میگیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان
ندارند نشان میدهد که نژاد ما بسوی نیستی میرود.

ایراد دیگر آن است که میگویند گیاهخوران نیز ناخوش
می‌شوند و میمیرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمیکنند.
البته ادعا نداریم که گیاهخواری انسان را روئین تن مینماید و از
قانون طبیعی مرگ او را ایمن میگذارد یا اینکه هیچوقت ناخوش
نشود بلکه میگوئیم کسیکه این طرز خوراك را پذیرفت مقاومت او
در جلو ناخوشیها بیشتر شده امراضی که از گوشتخواری تولید
می‌شود نمیگیرد و هرگاه واگیر نمود زودتر خوب می‌شود چونکه
بدن او مسموم نشده و بطور کلی پس از چندین نسل برتری گیاه
خواری آشکار میگردد چون کسانیکه ترك خوراك خونین را
مینمایند نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی‌های موروثی و از
خون فاسد پدران گوشتخوار و تریاکی یا عرقخوار بدنیا آمده‌اند
و برای تصفیهٔ خون بعد از دو سه پشت برتری آن بخوبی نمایان
می‌شود.

اغلب بهانه میآورند که حیوانات گوشتخوار مانند شیر و ببر
و غیره پرزورتر از حیوانات علفخوار میباشند ـــ اما تند نرویم
اولاً زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب و گاو و غیره که
همهٔ آنان کارهای شاقه مینمایند اگر زیادتر از جانوران درنده
نباشد کمتر نیست از این گذشته انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد

که گوشت زندهٔ قربانیهای خود را می‌بلعد بلکه بر عکس او ماین میمونهای بزرگ میوه‌خوار طبقه‌بندی شده که دارای یك قوهٔ فوق‌العاده است و از انسان مسموم شده بتوسط خوراکهای مردارزی خیلی نیرومندتر میباشد.

خیلی اشخاص پس از آنکه متقاعد شدند که گوشت برای بدن انسان لازم نیست با ناامیدی تلخی میگویند: پس چه بخوریم؟ مثل اینکه بکرک پیشنهاد کرده باشند کاه بخورد. اما هیچ چیز باین آسانی نیست و کسیکه آنقدر اراده داشته باشد که جلو هوا و هوس خودش را بگیرد از خوردن گوشت پرهیز خواهد کرد. اشخاص ترسو و نادان و خرافات‌پرست چیز تازهٔ را اگرچه حقیقت روشن و محسوس هم باشد نمی‌پذیرند و بی بهانه میگردند و اشکال تراشی میکنند همچنین هیچ دلیلی آنها را قانع نخواهد کرد. ما با کسانیکه ترسو یا مردد هستند و این عقیده‌را میپذیرند بدون اینکه از روی آن رفتار بنمایند کار نداریم و چون در فن آشپزی سررشته نداشتیم نمیتوانیم کتابی در اینخصوص ترتیب بدهیم و این کار را بدیگران واگذار مینمائیم.

بهانه میآورند که بجای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آنرا بگیرد اما بهیچوجه لازم نیست که حجم خوراك نباتی زیاد باشد زیرا که از یکطرف خوراکهای نباتی را می‌شود بطور نامحدود تغییر داد چون بی‌اندازه فراوان است و بعضی از آنها با حجم کوچك مانند گردو و بادام خیلی بیشتر از گوشت مغذی و مقوی هستند و بواسطهٔ انتخاب دقیق میتوانند خوراك خیلی مقوی در تحت یك حجم کوچکی آماده بنمایند و از طرف دیگر خوراکهای حیوانی بیشتر تهییج میکند و مقدار زیادی نان با آن صرف می‌شود که در معده حجم آن بزرگ میگردد بعضی ازغلات

مثل لوبیا و نخود و عدس و باقلا خوراکهای کاملی هستند که صد مثقال آنها به تنهائی با صد مثقال گوشت و صد و بیست مثقال نان برابری میکند.

چیزیکه خیلی مضحك است گمان میکنند خداوند بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا برخلاف همهٔ قوانین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته و بخورد در صورتیکه اگر بگوئیم خدا انسان را آفریده تا شیر و بیر از او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیك بحقیقت است. آیا میتوانیم بگوئیم دست و پا و سر حیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده‌های او را آفریده‌اند که در آن گوشت و خون انباشته و مزهٔ عرق‌خوارها بشود یا معدهٔ او را برای سیرآبی درست کرده‌اند؟

هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیدهٔ عبرت بنگریم موشکافی و دقایقی که در اعمال بدنی او انجام میگیرد قلب او مانند قلب ما خون را در بدن گردش میدهد تا مواد حیاتیه را بآن برساند. آلات هاضمهٔ او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار میکند و بیك انتظام شگفت انگیزی کار خود را بانجام میرساند. اعصاب و مغز او آیا یك آلت عجیبی نیست که مانند مغز ما با دستگاه مرتب بکار انداخته شده ؟ نه، نه، صد بار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیافریده‌اند مثل این است که بگوئیم بهترین تار یا پیانو را برای سوزانیدن ساخته‌اند.

بعضی‌ها با آهنگ فاتحانه میگویند اگر انسان حیوانات را نمیخورد روی زمین را پر میکردند اما راستگو باشیم هرکسی اول فکر خودش را میکند و بتوالد و تناسل اغراق آمیز جانوران اهمیتی نمیگذاریم آیا ما در توالد و تناسل جانورانی که‌عادت نداریم بخوریم دخالت میکنیم و از اینجهت روی دنیا را گرفته‌اند؟ گوشت ماهی که انسان صرف میکند در مقابل توالد و تناسل

فوق‌العادهٔ او چه است؟ نه انهدام خودش در طبیعت انجام میگیرد بدون اینکه از انسان کمك خواسته باشند و جای او تنگ نمی‌شود چون طبیعت پیش بینی این مسئله را کرده در مقابل ملیونها ماهی کوچك یك نهنگ گذاشته و در جلو بره گرگ میباشد لازم نیست انسان کار آنها را پیشهٔ خود بکند.

میگویند باید گوشت خورد چونکه شبیه عضلات بدن ماست بدبختانه نمی‌بینیم عقل مردم بچشم شان است. آیا حیوانات علفخوار و میوه خوار مانند ما عضلات ندارند؟ ساختمان حسمانی میمونها عضلات و خون آنها شبیه‌ترین و نزدیك‌ترین حیوان است بانسان آیا تنها از میوه تغذیه نمیکنند؟

قبایل و طوایف وحشی آدمیزاد هستند که آدمخوار میباشند آیا میتوان گفت این خوراك طبیعی انسان است؟ همین اضمحلال پستی نژاد انسانی را نشان میدهد. حیوانات درنده یکدیگر را نمیخورند این عادت مخالف طبیعت از گوشتخواری پیدا شده و از کمیابی همجنس خود را درانیده‌اند.

آیا چه می‌شود اگر اطباء و دوا سازان و ماماها و آبله کوبها و داروغه‌ها و زندانبانها و عدلیه‌ها را از مابین تمدن ساختگی آدمیزاد بردارند، تمام جامعهٔ انسانی بسوی پرتگاه خوفناکی میرود که زمانهای بربریت را رو سفید میکند و پایهٔ شکنندهٔ بت آدمیزاد که چشمها را خیره کرده و دورش اسفند دود میکنند روی زمین میغلطد.

فساد نژاد آدمیزاد از چهره‌های چین خورده و پلاسیدهٔ رنگ پریده و دندانهای افتاده و کچلی و چاقی یا لاغری او هویدا و آشکار میباشد. برای پوشانیدن همین فساد عمومی‌است که بیشتر مردم بچیزهای ساختگی خودشان را بزك میکنند. صنایع دوا سازی،

سلمانی ، عطر فروشی ، کفشدوزی ، جامه دوزی ، دندانسازی ، پیراهن دوزی و غیره برای این است که یك جوانی موقتی باو بدهد اگرچه همیشه از او گریزان است.

ناخوشی‌هائیکه هر روز هزاران نفر را برمیچیند برای آن است که از راه طبیعت منحرف شده و باضافه میکروب سوزاك و کوفت و سل پشت در پشت در خون انسان زیادتر می‌شود. این فساد در حیوانات آزاد بهیچوجه دیده نمی‌شود مگر آنهائی را که انسان با زندگانی خودش پرورانیده و حیوان متمدن کرده است.

فصل دوازدهم

انجام نامه

دامنهٔ گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالك اسکاندیناو و غیره گروه بی‌شماری با آغوش باز استقبال کرده‌اند و برتری آن بر خوراك خونین در همهٔ آب و هواها و محیطها و نزد نژادهای مختلفهٔ انسانی شناخته شده بطوریکه امروز دیگر کسی نمی‌تواند لزوم خوراك خونین را برای انسانی ثابت بنماید و بی‌شك نباتات خوراك نژادهای آیندهٔ انسان خواهد بود.

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست بیکدیگر داده و بطرز روشنی موافقت دارند که گیاهخواری نجات دهندهٔ نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراك مردم باندازهٔ تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یك خوراك آنقدر ناخوش و ناسالم و وحشیانهٔ را میخوردند.

در ته قلب هر انسانی یك احساس عمیق و یك ذوق و میل فطری برای میوهٔ باغ و بوستان گل و کشت‌زار وجوددارد و هر طبیعت تربیت شده و بی‌آلایش انزجار و دلگیری از بوی خون و منظرهٔ کشتار و سلاخخانه احساس مینماید بچهٔ انسان دست بسوی میوه دراز میکند این همانقدر طبیعی است که بچهٔ گربه روی طعمهٔ خونین جست و خیز میزند. آیا در آینده چه باید امیدوار بود؟ گذشتگان از ناچاری خوراك خود را برگزیدند و آیندگان از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آنچه را که توانستند میخوردند پس از آنچه که دوست داشتند و بالاخره آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایهٔ آن روی میل طبیعی و تجربه قرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم میباشد.

هنگامیکه انسان از خوراکهای خونین پرهیز کرد و خوراك خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشی‌ها ریشه‌کن و نابود میگردد بر ساختمانهای پر زور و قوی بنیه افزوده می‌شود و سن او بی‌اندازه زیاد میگردد و همچنین از کاستن شکنجه و زجر حیوانات یك آرامش بزرگ کالبد و روان او را فرا گرفته نژاد آدمیزاد از یك قسمت عمدهٔ زحمات خود آسوده میشود و خوراك آیندگان خوراك طبیعی انسان خواهد بود.

سفرهٔ گیاهخوار منظرهٔ اسارت حیوان و سلاخخانهٔ کشتار و خون و شکنجهٔ طبیعت ماتمزده را نشان نمیدهد. خوراك او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می‌سازد. سفرهٔ او چشم‌انداز سرزمین‌های سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه‌گر میکند که دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناك و خونین جانوران مینماید.

گیاهخواری اولین گامی است که بسوی راستی و درستی برداشته میشود و برای آیندگان خیلی گرانبها خواهد بود زیرا که زر خریدی و اسارت انسان و حیوان را برمیاندازد. صنایع و کارهائی را که سبب تقلب و طفیلیگری و دزدی و جنگ است ریشه‌کن مینماید. دشتها و کشت زارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان میباشد دیگر منظرهٔ خوفناك کشتار و ناله و شکنجهٔ دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمیدهد زیرا دژخیم بیوجدان و خونخوار امروزه یك پشتیبان آنان میباشد. احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر بآدمیان است بلکه یك برادری و برابری خواهد بود که همهٔ آفریدگان طبیعت را بهم وابستگی میدهد.

اگر نژاد آدمیزاد باید روزی باوج ترقی و تکامل برسد در یك محیط طبیعی با خوراك نباتی خواهد بود چنانکه گوشت خواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و بسوی پرتگاه نیستی میکشاند مگر اینکه یك نژاد برومند و نونهالی که زندگانیش از روی قوانین طبیعت است جانشین او بشود وگرنه بطرز تمکینی نژاد او خاموش خواهد گشت.

پاریس — ۲۳ مرداد ۱۳۰۶



مطبوعات ایرانشهر

ادارهٔ ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهار دوره مجله و یکدوره کارتهای ایران باستان انتشار داده که بشرایط ذیل فروخته میشود.

۱ — برای ایران تخفیف کلی اده شده ولی چون تا کنون بجهت نسیه دادن بسیار متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده‌ایم ازامروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه را بیجواب خواهیم گذاشت.

۲ — کتابفروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳ — اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستند

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱ — مجلد سال اول	۱۵		۲۰ قران
۲ — « دوم	۲۵		۴۰ »
۳ — « ۳ (شماره ۳ – ۱۲)	۱۵		۲۵ »
۴ — « ۴	۲۰		۵۰ »
۵ — مجلد انتشارات دورهٔ اول	۱۵		۲۰ »
۶ — « انتشارات دورهٔ دوم	۱۷		۲۵ »
۷ — کارتهای ایران باستان ۲۴ رقم	۲		۴ »

دورهٔ اول انتشارات ایرانشهر

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱ — قابوس و شمگیر		نسخه ندارد	
۲ — جیجک علیشاه	۱		۲ قران
۳ — تجلیات روح ایرانی		نسخه ندارد	
۴ — رستم و سهراب	۱	»	۲ »
۵ — ایوان مداین	۱		۲ »
۶ — سلسلة النسب صفویه		نسخه ندارد	
۷ — مصارف در عثمانی	نیم		۱ »
۸ — ابراهام لنکلن	۱ و نیم		۳ »
۹-۱۰ — راه نو در تعلیم و تربیت	۲		۴ »

دورهٔ دوم انتشارات

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱۱ — هفتاد و دو ملت	۱ و نیم		۲ »
۱۲ — محشر و دوزخ	نیم		۱۶ شاهی
۱۳ — شرح حال سید جمال‌الدین	۱ و نیم		۲ قران
۱۴ — شیخ محمد خیابانی	نیم		۱۶ شاهی
۱۵ — شرح حال ابن‌المقفع	۱		۲ قران
۱۶ — خواب شگفت	۱		۳۲ شاهی
۱۷-۱۹ — داستانهای زنان جوان	۲ و نیم		۵ قران
۲۰ — شرح حال کلنل محمدتقی خان	نیم		۱ »

انتشارات نمرهٔ ۱ ، ۳ ، ۴ و ۶ که نسخه‌های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود